ఈనాడు ఆదివారం

14 డిసెంబరు 2025

శిర్డీ మెగా కిచెన్... ముచ్చట్లు ఎన్నో!





ఆ గంట... గడిస్తే చాలు!

కొత్త ఉద్యోగులతో... కాఫీ తాగుతా!

హర్ష్ గొయెంకా... సోషల్ మీడియాలో చురుగ్గా కనిపించే వ్యాపార దిగ్గజం. ఆర్పీజీ గ్రూప్ ఛైర్మన్‌గా ఓ పెద్ద పరివారానికి నాయకత్వం వహిస్తున్నా, ఆ దర్పం ఆయనలో మచ్చుకైనా కనిపించదు. 'ఎక్స్' వేదికగా... విజేతల లక్షణాలు, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ రహస్యాలు, నైతిక విలువలు ... ఇలా అనేక అంశాలను చర్చిస్తూ ఉంటారు. ఫోర్బ్స్ సంపన్నుల జాబితాలో 77వ స్థానంలో ఉన్నా, ఆ అంకెల పరుగుకు తాను దూరమని స్పష్టంగా చెబుతారు అరవై ఏడేళ్ల హర్ష్.



సవాలుగా స్వీకరించా

నేను పుట్టిందీ పెరిగిందీ కోల్‌కతాలోనే. డిగ్రీ వరకూ అక్కడే చదివా. ఆ తర్వాత ఎంబీఏ కోసం స్విట్జర్లాండ్ వెళ్లా. మొదట్నుంచీ నాలో వామపక్ష భావాలు ఎక్కువ. అందుకే, జర్నలిస్టు కావాలనుకునేవాణ్ని. కానీ, నాన్న ఒత్తిడితో 24 ఏళ్లకే మా గ్రూప్‌కు చెందిన టైర్ల తయారీ సంస్థ 'సియెట్' బాధ్యతలు చేపట్టాల్సి వచ్చింది. దాన్నో సవాలుగా స్వీకరించా. విదేశాలకూ విస్తరించాం. మా కుటుంబ వ్యాపారానికి నేను ఐదోతరం వారసుడిని.

కోపాన్ని గెలిచా

మా పరివారంలో వేలమంది పని చేస్తారు. ఇప్పటి వరకూ నేను సహోద్యోగులను కానీ, వ్యక్తిగత సిబ్బందిని కానీ ఒక్కసారి కూడా కోప్పడలేదని గర్వంగా చెప్పగలను. అలా అని నాకు కోపం రాదనీ, ఒత్తిడికి గురికాననీ కాదు. పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా... మనపైన మనం నియంత్రణ కోల్పోకూడదు. ఆ ఆత్మబలం మనల్ని మరో మెట్టు పైకి తీసుకెళ్తుంది.

నాన్న స్ఫూర్తితో...

ఒకసారి నేనూ, నాన్నా క్రికెట్ మ్యాచ్ టికెట్ల కోసం క్యూలో నిలబడ్డాం. మా వెనుక వ్యక్తి ఎందుకో దిగాలుగా కనిపించాడు. పక్కనే అతని ఇద్దరు పిల్లలూ ఉన్నారు. ఖరీదైన ప్రీమియర్ క్లాస్ టికెట్లు మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్పినట్టున్నారు. దీంతో వెనక్కి వెళ్లిపోదామని పిల్లల్ని ఒప్పిస్తున్నాడు. అంతలోనే నాన్న, రక్కున కొన్ని పెద్దనోట్లను ఆయన పక్కన పడేసి... 'మీవే అనుకుంటా.. కింద పడ్డాయి' అని అతనితో చెప్పారు. సంతోషంగా ఆ డబ్బుతో టికెట్లు కొని, తన పిల్లలకు మ్యాచ్ చూపించాడాయన. పిల్లల ముందు ఆ తండ్రి చులకన కాకుండా మా నాన్న చేసిన మంచి పని నాకింకా గుర్తుంది. ఎంత ఇచ్చామనేదే కాదు, ఎలా ఇచ్చాం అన్నది కూడా ముఖ్యమేనని ఆ సంఘటన ద్వారా తెలుసుకున్నా.

బిజినెస్ మాట్లాడుకోం

రెండేళ్ల క్రితమే మా అబ్బాయి అనంత్ మా గ్రూపు సంస్థలకు వైస్-ఛైర్మన్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టాడు. అమ్మాయి వసుంధర ఓ బ్యూటీ బ్రాండ్‌తోపాటు కొన్ని స్టార్టప్స్‌ను నిర్వహిస్తోంది. ఎవరి పనుల్లో వారు తలమునకలైనా.. పండుగలూ, ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రం కచ్చితంగా కలుసుకుంటాం. డైనింగ్ టేబుల్ మీద బిజినెస్ తప్ప అన్ని విషయాలూ చర్చకు వస్తుంటాయి.



నిత్య విద్యార్థిని...

ఈ పోటీ ప్రపంచంలో ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. అప్పుడే మన ఉనికిని నిలుపుకోగలం. మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా అది మంచిది. ఏటా ఓ కొత్త భాష నేర్చుకోవాలని నియమం పెట్టుకున్నా. ఇప్పటికే జపనీస్, చైనీస్ మీద పట్టు సాధించా. మరొక్కమాట... విజేతల్లో నేను గమనించిన గుణం... వేగం! మార్పును ఇట్టే గుర్తిస్తారు, అవసరమైతే తామూ మారిపోతారు.

కొత్తతరానికి ప్రోత్సాహం

కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన కుర్రాళ్లలో మనం బిడియాన్ని పోగొట్టాలి. అప్పుడే వాళ్లు ఇష్టంగా పని చేస్తారు. అందుకే నేను తరచూ ట్రైనీలను లంచ్‌కో, కాఫీకో పిలుస్తా. వాళ్ల ఆలోచనలూ అభిప్రాయాలూ తెలుసుకుంటా. అటుగా వెళ్తున్నప్పుడు ఎవరి మొహంలో అయినా ఒత్తిడి కనిపిస్తే, దగ్గరికి పిలిచి బాగోగులు తెలుసుకుంటా. యజమానిగానే కాదు, సీనియర్ ఉద్యోగిగానూ అది నా బాధ్యత.

వంద దేశాలు చుట్టొచ్చా

కొత్త ప్రాంతాలకు వెళ్లడమంటే నాకు భలే సరదా. ఇప్పటివరకూ దాదాపు వంద దేశాలు చుట్టొచ్చా. అన్నింట్లో నాకు బాగా నచ్చింది... స్లొవేనియాలోని రిసార్ట్ టౌన్ బ్లెడ్. నేను భోజన ప్రియుణ్ని కూడా. ఇంటా బయటా రకరకాల రుచులను ఆస్వాదిస్తా. ఆలూతో చేసే ఏ స్నాక్ అయినా ఇష్టంగా తింటా.



లోపల

మంచిమాట

మంచి స్వభావం ఎప్పుడూ సౌందర్యం తాలూకు లోటును భర్తీ చేస్తుంది. కానీ సౌందర్యం మంచి స్వభావం లేని లోటును భర్తీ చేయలేదు.

తగ్గి ఉండటం అంటే...



హరి: అదేంట్రా, టీచర్ నీ బరువు ఎంత అంటే 30 కిలోలు అని చెబుతున్నావు? యాభై కిలోలు ఉన్నావుగా?

గిరి: అరేయ్, అందరిలా నాకు గొప్పలకు పోవడం ఇష్టం ఉండదు రా. జీవితంలో ఎంత ఉన్నా తగ్గి ఉండాలని మా అమ్మ చెప్పింది!

మన సామెత

తలపాగా చుట్టడం రాక, తల వంకర అన్నాడట!

సామాజిక సేవలో.. యువతొసైతం!





చదువులు, ఉద్యోగాలు, స్నేహితులు, పార్టీలు, సరదాలు.... ఇలా యువత ప్రపంచమే వేరుగా ఉంటుంది. కానీ, వీళ్లు మాత్రం వాటన్నింటితోపాటు సమాజ సేవకూ కొంత సమయం పెట్టుకుంటున్నారు. తోటివారిని ఆదుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇంతకీ వీళ్లేం చేస్తున్నారంటే...

నైపుణ్యాలు పెంచుతూ...

సమాజంలోని ప్రతి యువతా తాము వ్యక్తిగతంగా ఎదగడంతోపాటు సామాజిక సేవలోనూ భాగం కావాలన్న సదుద్దేశంతో ఏర్పాటైన సంస్థే కెప్టెన్స్. కేరళకు చెందిన ఈ సంస్థను అఫ్జల్ మొహమ్మద్ కొన్నేళ్ల క్రితం ప్రారంభించాడు. శిథిలావస్థకు గురైన స్కూళ్లను అభివృద్ధి చేయడం, మురికివాడల్లో నివసించేవారికి ఆరోగ్యంపైన అవగాహన కల్పించడం, పేద పిల్లల్ని బడిబాట పట్టించడం, వీధుల్లో సోలార్‌లైట్లను అమర్చడంతోపాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ, పేదవారికి ఉపాధి కల్పన, యువతలో నైపుణ్యాలు పెంచి ఉద్యోగం చూపించడం. . ఇలా ఎన్నో అంశాల్లో సేవలందిస్తుందీ సంస్థ. ఆసక్తి ఉన్న యువత ఈ సంస్థ ద్వారా రకరకాల అంశాల్లో సేవలు కూడా అందించొచ్చు. ఈ సంస్థ అలాంటి అయిదు వందల కార్యక్రమాల్ని చేపట్టడమే కాకుండా యాభైఅయిదువేలమంది యువత కూడా వీటిల్లో భాగమయ్యేలా ప్రోత్సహించింది. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, గోవా, బిహార్, ఒడిశా, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లకు చెందిన లక్షమంది పేదల జీవితాల్లో మార్పు తెచ్చారు ఈ సేవా కెప్టెన్లు.





భావిపౌరుల్ని తీర్చిదిద్దుతూ...

పేదపిల్లలకు చిన్నతనంలోనే పునాది సరిగ్గా పడితే, వాళ్లకు చదువు పైన ఆసక్తి పెరుగుతుంది. ఉన్నతంగా చదువుకుని జీవితంలో స్థిరపడతారని అంటాడు ఆకర్ష్ ష్రాఫ్. ఆ ఆలోచనతోనే, బిట్స్‌పిలానీలో చదువుకున్న ఆకర్ష్ తన స్నేహితులతో కలిసి కొన్నాళ్లక్రితం 'యువ స్పార్క్' పేరుతో ఓ సేవా సంస్థను ప్రారంభించాడు. అతని ఆలోచనకు మరికొందరు వలంటీర్లు తోడవడంతో... అంతా కలిసి కర్ణాటక గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అంగన్‌వాడీ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని పిల్లలకు చదువుల్లో సందేహాలను నివృత్తి చేస్తూనే... కథలూ, ఆటపాటలతో పబ్లిక్ స్పీకింగ్, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్‌ను పెంచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. అదే సమయంలో అనాథాశ్రమాల్లోని పిల్లలకు వారాంతాల్లో చదువూ చెబుతారు ఈ సంస్థ వలంటీర్లు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన పిల్లలు అంగన్‌వాడీలకు చురుగ్గా వచ్చేలా ఆ కేంద్రాల్లో ఇంటరాక్టివ్ ఎల్ఈడీ ప్యానళ్లు, స్మార్ట్ బోర్డులూ ఏర్పాటు చేస్తూ... అక్కడి టీచర్లకూ ప్రత్యేక శిక్షణనూ అందిస్తున్నారు. ఇలా ఇప్పటి వరకూ కర్ణాటకతో కలిపి పది రాష్ట్రాల్లో సుమారు నాలుగులక్షల మంది పిల్లల్ని మెరికల్లా తీర్చిదిద్దిన ఈ సంస్థలో ప్రస్తుతం ఏడువందలమంది వలంటీర్లు సేవలందిస్తున్నారు. యువ స్పార్క్ సేవల్ని ఫోర్బ్స్ గుర్తించడంతోపాటు ఆకర్ష్‌కు జాతీయ అవార్డు రావడం గమనార్హం.





మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తూ...



సామాజిక మాధ్యమాల వాడకం పెరగడం, పోటీ ప్రపంచం, చదువులూ... ఇలా రకరకాల కారణాలతో యువత ఒత్తిడికి గురవుతూ, క్షణికావేశంలో ప్రాణాల్ని పోగొట్టుకోవడం, దురలవాట్లకు బానిసలు కావడం చూస్తూనే ఉన్నాం. అలాంటి యువతలో మార్పు తెచ్చేందుకు ఏర్పాటైన సంస్థే సంవాద్. అంటే... సంభాషణ అని అర్థం. ముంబయికి చెందిన డాక్టర్ రుచా సేఠ్ తన స్నేహితులతో కలిసి ప్రారంభించిన ఈ ఎన్జీఓలో పనిచేసే వలంటీర్లూ వైద్యులే. యువతలో మానసిక ఆరోగ్యంపైన అవగాహన కల్పించడంతోపాటు అవసరమైన వారికి కౌన్సెలింగ్ ఇస్తారు. ఇందుకోసం కాలేజీలకూ, ఆఫీసులకూ, ఇతర ప్రభుత్వ సంస్థలకూ వెళ్లి... ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతుల్నీ నిర్వహిస్తుంది రుచా బృందం. వీటితోపాటు ఫోన్‌కాల్ ద్వారా ఉచితంగా కౌన్సెలింగ్ కూడా అందిస్తూ... యువతలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచేందుకూ ప్రయత్నిస్తున్నారు.







స్వామివారి కోసం దేశవిదేశాల నుంచి సేకరించే పూలూ... వైకుంఠ ఉత్సవాలకి శ్రీరంగం ఆలయం పంపే కానుకలూ, తెలంగాణ సర్కారు సమర్పించే పట్టు వస్త్రాలూ... ఒకటేమిటి, హైదరాబాద్ పాతబస్తీలోని రంగనాథస్వామి ఆలయ విశేషాలు చాలానే ఉన్నాయి. వైకుంఠ ఏకాదశి మొదలు సంక్రాంతి వరకూ ఇక్కడ జరిగే ప్రత్యేక పూజల్ని కళ్లారా తిలకించాల్సిందే. సాక్షాత్తూ కుతుబ్‌షాహీలే ఈ ఆలయ నిర్మాణానికి భూమిని ఇవ్వడం భాగ్యనగర సామరస్య సంస్కృతికి అద్దంపడుతుంది.



ఈ రంగనాథుడికి... విదేశాల నుంచి పూలు వస్తాయి!

దేవాలయ ఆవరణల్లో పుష్కరిణి ఉండటం సర్వసాధారణమే. కానీ, పుష్కరిణిపైనే శ్రీమన్నారాయణుడు రంగనాథుడి రూపంలో కొలువుదీరి భక్తులకు దర్శనమివ్వడమే జియాగూడ రంగనాథస్వామి ఆలయం ప్రత్యేకత. హైదరాబాద్ పాతబస్తీలోని ఈ వైష్ణవ క్షేత్రానికి నాలుగువందల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. మూసీనది ఒడ్డున మూడంతస్తుల రాజగోపురంతో కనిపించే ఈ ఆలయంలో శ్రీరంగనాథుడు స్వయంభువుగా కొలువుదీరి భక్తుల కోర్కెలు తీరుస్తున్నాడు.

స్థలపురాణం

హైదరాబాద్‌ను కుతుబ్‌షాహీ ప్రభువులు పాలిస్తున్న రోజులవి. వానమామలై పీఠాధిపతి కల్యాణ వానమామలై జీయర్ స్వామి దక్షిణ భారతయాత్ర చేస్తూ ఇక్కడకు వచ్చినప్పుడు, ప్రస్తుతం ఆలయం ఉన్న ప్రాంతంలో కుతుబ్‌షాహీ ప్రభువులు ఆయనకు రెండున్నర ఎకరాల భూమిని ఇచ్చారట. అదే సమయంలో జీయర్‌స్వామికి రంగనాథుడు స్వప్న సాక్షాత్కారాన్ని ప్రసాదించి ఆ ఆవరణలోని భూగర్భంలో తాను ఉన్నట్టు చెప్పాడట. ఆ ప్రకారం తవ్వకాలు జరిపినప్పుడు, శ్రీదేవి-భూదేవి సమేత రంగనాథుడి ఏకశిలా విగ్రహం బయటపడిందట. దాంతో జీయర్‌స్వామి అక్కడే ఆ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించి ఆలయాన్నీ నిర్మించారు. కానీ, వైష్ణవ సంప్రదాయంలో పూజాదికాలు నిర్వహించగల అర్చకులు లేక శ్రీరంగం నుంచి ప్రత్యేకంగా పూజారులను పిలిపించారట. జీయర్‌స్వామి వల్లే ఈ ప్రాంతానికి జీయర్‌గూడ పేరు వచ్చిందనీ, అదే జియాగూడగా మారిందనీ అంటారు.

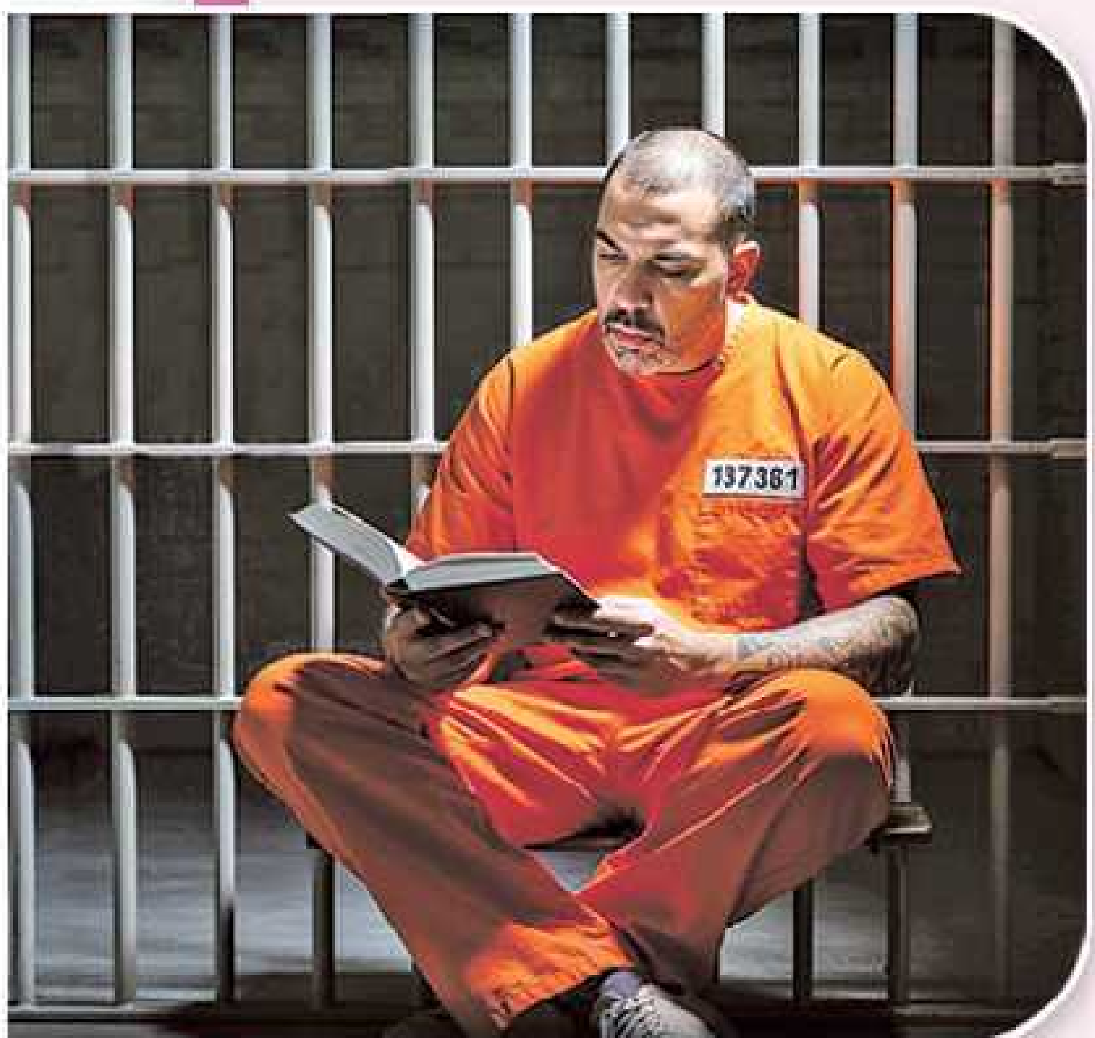
అలంకరణ చూడాల్సిందే...

ద్రవిడ కళావైభవాన్ని ప్రతిబింబించే ఈ ఆలయాన్ని పుష్కరిణిపైన నిర్మించడం ఓ విశేషం. అంటే, భూగర్భంలో స్వామివారికి ప్రత్యేకంగా ఓ పుష్కరిణి ఉంటుంది. దానిపైన గుడిని కట్టారు. ఆ కోనేటిని దాటుకునే భక్తులు గర్భగుడికి చేరుకుంటారు. స్వామి నిత్యాభిషేకాల కోసం ఈ పవిత్ర జలాలనే వాడతారు. ఇక్కడకు వచ్చే భక్తులకు శ్రీరంగనాథుడు... రంగనాయకి, శ్రీదేవి, భూదేవి అమ్మవార్లతో కలిసి దర్శనమిస్తాడు. గర్భగుడి పైన దశావతార చిత్రాలు, ఆలయ గోడల పైన ఆళ్వార్ల రూపాలు ఆకట్టుకుంటాయి. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే భక్త సులభుడిగా శ్రీరంగనాథుడికి పేరు. లక్ష్మీదేవిని 'సంతాన లక్ష్మి'గానూ కొలుస్తారు. అమ్మవారికి ఇరవై ఒక్క శుక్రవారాలు దీక్షగా పూజలు చేస్తే కల్యాణ యోగం కరవైన వారికి సైతం వివాహం అవుతుందనీ, పుత్ర యోగం లేనివారికి కూడా సంతానం కలుగుతుందనీ భక్తుల నమ్మకం. రంగనాథుడికి రోజువారీ పూజలతోపాటు పవిత్రోత్సవాలూ, బ్రహ్మోత్సవాలూ వైభవంగా జరుపుతారు. ధనుర్మాసంలో వచ్చే వైకుంఠ ఏకాదశికి అయిదురోజులు వైకుంఠ ద్వారాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. ఆ సమయంలోనే పదిరోజులపాటు ప్రత్యేక అధ్యయనోత్సవాలను నిర్వహిస్తారు. ఆ తరువాత, సంక్రాంతికి ముందు రోజు- అంటే భోగినాడు జరిపే గోదాదేవి-రంగనాథుడి కల్యాణ ఘట్టాన్ని చూసి తీరాల్సిందే. ఈ సమయంలో రంగనాథుడికి శ్రీరంగం నుంచి వస్త్రాలు వస్తాయి. అలాగే ఆస్ట్రేలియా, అమెరికా, కశ్మీర్, బెంగళూరు, తమిళనాడుల నుంచి తెప్పించిన అరుదైన పూలను స్వామి పూజకు ఉపయోగిస్తారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పట్టువస్త్రాలను సమర్పిస్తుంది. దీపాలంకరణలూ, సప్తద్వారాలతో వైకుంఠాన్ని తలపిస్తుందీ ఆలయం.

– మ్యాతరి శ్రీనివాస్, న్యూస్‌టుడే, జియాగూడ

శిక్ష తగ్గించే పుస్తకాలు

పుస్తకాల గొప్పతనం గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే! మండేలా నుంచి మహాత్ముడి వరకూ పుస్తకాలు తీర్చిదిద్దిన మహావ్యక్తులు ఎంతోమంది. వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో, జ్ఞాన సముపార్జనలో అక్షరాల పాత్ర అపారం. బ్రెజిల్‌లో అయితే పుస్తకాలు చదివి, చక్కని సమీక్షలు రాసిస్తే ఖైదీల జైలుశిక్షని కూడా తగ్గిస్తారు. ఒక పుస్తక సమీక్షకు నాలుగు రోజుల చొప్పున శిక్ష తగ్గుతుంది. అలా ఏడాదికి పన్నెండు పుస్తకాల వరకూ



చదువుకునే వీలు ఉంది. అంటే ఏడాదికి దాదాపుగా 48 రోజుల శిక్షని తగ్గించుకోవచ్చు. అలా అని, ఏవి పడితే అవి చదవడానికి వీల్లేదు. సాహిత్యం, సైన్స్, తర్కం వంటి భిన్నమైన అంశాలకి చెందిన పుస్తకాలని అధికారులు ముందే ఎంపిక చేస్తారు. వాటిని మాత్రమే ఖైదీలకు ఇస్తారు. అధికారులూ, మానసిక నిపుణులూ ఆ సమీక్షలను చదివాక... ఆ ప్రభావంతో ఖైదీల ఆలోచనలో, ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చినట్టు భావిస్తేనే శిక్ష కాలాన్ని తగ్గిస్తారు. అవసరమైన ఉపాధి మార్గమూ చూపుతారు. 2012 నుంచీ ఈ విధానం అమలులో ఉంది.

పైథాన్‌లపైకి రోబో కుందేళ్లు!



అమెరికాలోని ఫ్లోరిడా ప్రాంతంలో 'బర్మీస్ పైథాన్' అనే కొండచిలువల బెడద మరీ ఎక్కువ. ఇవి ఒక్కొక్కటీ మూడు నుంచి ఆరువేల టన్నుల బరువు ఉంటాయి. చూడ్డానికి సినిమాల్లో అనకొండ అంత పెద్దగా... చూస్తేనే ప్రాణం పోయేంత భయంకరంగా కనిపిస్తాయి. ఆసియా దేశాలతో జరిగిన 'ఎగ్జోటిక్ పెట్ ట్రేడ్'లో భాగంగా కొన్నేళ్ల క్రితం ఫ్లోరిడా ప్రభుత్వం వీటిని దిగుమతి చేసుకుంది. ఈ మధ్యకాలంలో ఈ కొండచిలువల జనాభా అదుపు తప్పి పెరిగిపోతోంది. దీంతో స్థానిక జీవ జాతులను అవి బతకనివ్వడం లేదు. వీటివల్ల 85 రకాల ప్రాణులు గల్లంతు అయిపోయాయట. అన్నట్టు, వీటికి ఎంతో ఇష్టమైన ఆహారాల్లో కుందేలు మాంసం ఒకటి. ఆ బలహీనతను అడ్డు పెట్టుకునే ఈ రాక్షస కొండచిలువలని అంతమొందించే ప్రయత్నం చేస్తోంది ఫ్లోరిడా ప్రభుత్వం. అలాగని ఇందుకోసం నిజమైన కుందేళ్లని వాడటం లేదు. సోలార్ ప్యానెళ్లతో తయారుచేసిన రోబో కుందేళ్లను అడవుల్లోకి వదులుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. వీటిని తినడానికి కొండ చిలువలు రాగానే, రోబో కుందేళ్లలోని కెమెరాలు ఆ కదలికలను పసిగట్టి హెచ్చరిస్తాయి. వెంటనే అధికారులు వచ్చి వీటిని పట్టుకుని ఎక్కడికైనా తరలిస్తారు. సమస్య తీవ్రతను బట్టి చంపేస్తారు కూడా.



రెండు లక్షల రాళ్లు దాచాడు...



'ఆయనకేం! కెరీర్ బాగున్నప్పుడే నాలుగు రాళ్లు వెనకేసుకున్నాడు' అంటుంటాం. డాక్టర్ జీవన్ కంకారియా కూడా అలానే, ఓ రెండు లక్షల రాళ్లు వెనకేసుకున్నాడు. ఈరోజుల్లో అదేమంత పెద్దమొత్తం కాదే, మరి ఎందుకిప్పుడు ప్రత్యేకించి మాట్లాడుకోవడం అంటారేమో! ఆయన వెనకేసుకున్నవి మన పొట్టలో పెరిగే... గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్ కాబట్టి. రాజస్థాన్‌లోని సవాయిమాన్‌సింగ్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సీనియర్ సర్జన్‌గా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ జీవన్ తన రెండు దశాబ్దాల వృత్తి అనుభవంలో, 21 వేల పిత్తాశయ శస్త్ర చికిత్సలు చేశారు. సర్జరీల తర్వాత, చాలా ఆసుపత్రుల్లో ఆ వ్యర్థాల్ని బయో మెడికల్ వేస్ట్‌గా భావించి చెత్తలో పడేస్తారు. జీవన్ మాత్రం తాను ఆపరేషన్ చేసి తీసిన రెండు లక్షల గాల్‌బ్లాడర్ స్టోన్స్‌నీ భద్రంగా దాచిపెట్టారు. ఆ ఘనత కారణంగా గిన్నిస్ రికార్డునూ సొంతం చేసుకున్నారు. క్యాన్సర్ సహా అనేక వ్యాధుల గుట్టు కనిపెట్టడానికి ఇవి వైద్యులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయట. ఈ రాళ్లలో రెండు నెలల పసిగుడ్డు మొదలు 109 ఏళ్ల శతాధికుడి నుంచి సేకరించినవీ ఉన్నాయి. ఈ రాళ్లు వైద్య పరిశోధకుల దృష్టిలో బంగారంతో సమానమని గొప్పగా చెబుతున్నారు డాక్టర్ జీవన్.



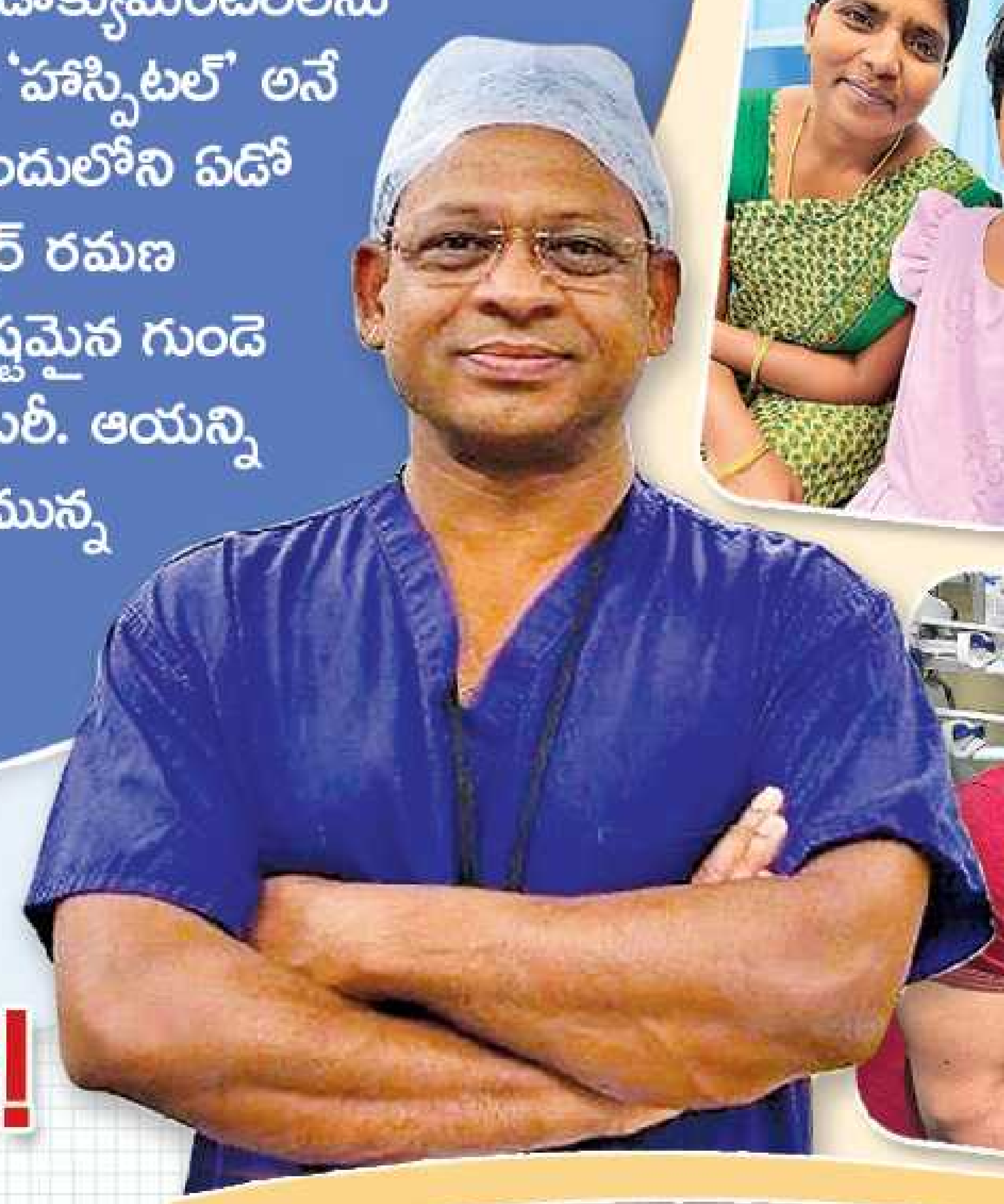
పెళ్లిలో సెలైన్లు!

పెళ్లిలో మెహందీ పెట్టడం తెలుసు, రకరకాల కార్యక్రమాలతో అతిథులకు వినోదాన్ని పంచడమూ తెలుసు. అయితే, ఈ మధ్యకాలంలో ధనవంతుల వివాహాల్లో సెలైన్లు పెట్టి అతిథులకు ఐవీ డ్రిప్స్ ఎక్కిస్తున్నారట. 'ఏదైనా అనారోగ్యం ఉంటేనే కదా, వాటిని ఎక్కిస్తారు?' అనేగా మీ సందేహం. అదీ నిజమే... పెళ్లి వేడుకలో



అలసిపోయిన అతిథులు 'డీహైడ్రేట్' కాకుండా ఉండేందుకూ, అప్పటికప్పుడు మొహంలో కొత్త కళ తీసుకురావడానికీ ఇలా సెలైన్లు పెట్టి విటమిన్లూ, మినరల్స్ వంటివి ఎక్కిస్తున్నారు ఈవెంట్ నిర్వాహకులు. ఇందుకోసం పెళ్లి మండపాల దగ్గరే ఐవీ లాంజ్‌లూ, డీటాక్స్ బార్లూ ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. అమెరికా, యూరప్, అరబ్ దేశాల్లో మొదలైన ఈ ట్రెండ్ ఇప్పుడు మనదేశంలోనూ ప్రవేశించింది. అయితే, వైద్యులు మాత్రం- ఎంత పెళ్లి మర్యాదల్లో భాగమైనా, మగపెళ్లివారో ఆడపెళ్లివారో ఉచితంగా అందిస్తున్నా... డాక్టర్ సలహా లేకుండా ఇలా ఐవీ డ్రిప్స్ ఎక్కించుకోవడం ఎంత మాత్రం మంచిది కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు.

మన దగ్గర డైలీ సీరియళ్లను ఇష్టపడినట్టే, బ్రిటన్‌లో డాక్యుమెంటరీలను ఆసక్తిగా తిలకిస్తారు. ఆ మధ్య బీబీసీలో ప్రసారమైన ‘హాస్పిటల్’ అనే డాక్యుమెంటరీ అక్కడ సంచలనాలు సృష్టించింది. అందులోని ఏడో ఎపిసోడ్‌లో ప్రత్యక్షం అవుతారు తెలుగువారైన డాక్టర్ రమణ ధన్నపనేని. ఆయన ఓ మూడునెలల చిన్నారికి సంక్లిష్టమైన గుండె ఆపరేషన్ చేసిన తీరును కళ్లకు కట్టిందా డాక్యుమెంటరీ. ఆయన్ని ‘హార్ట్ హీరో’గా అభివర్ణించింది కూడా! ఆ హృదయమున్న వైద్యుడు ఏటా తెలుగు రాష్ట్రాలకూ వచ్చి ఉచితంగా ఆపరేషన్‌లు చేస్తున్నారు, నిరుపేద చిన్నారులకి ఆయువు పోస్తున్నారు!







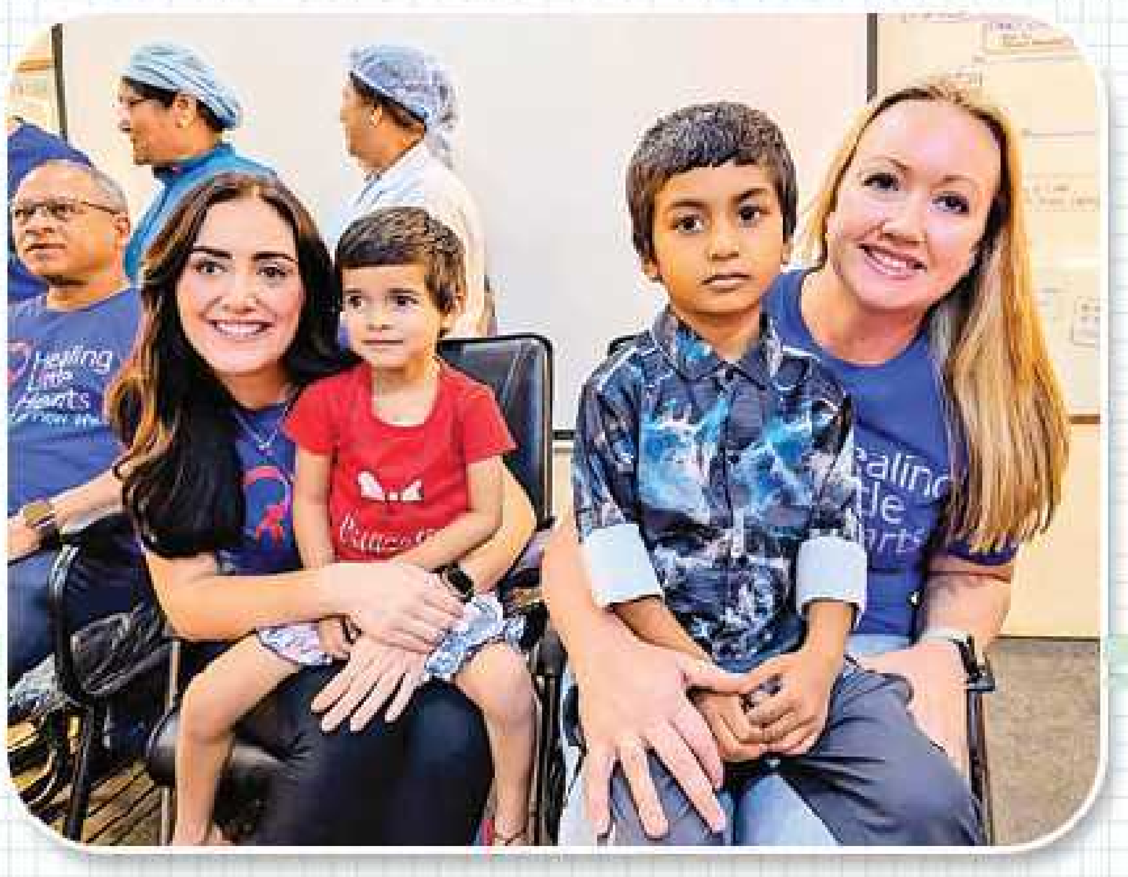


పసిగుండెలకు... పెద్ద అండ!

డాక్టర్ రమణ ధన్నపనేని యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ మెచ్చిన పిల్లల హార్ట్ సర్జన్. బ్రిటిష్ హార్ట్ ఫౌండేషన్ ఏటా అందించే ప్రతిష్ఠాత్మక ‘హెల్త్‌కేర్ హీరో’ అవార్డునూ అందుకున్నారు. యూకేలో స్థిరపడినా, మాతృభూమి పట్ల ఎంతో మమకారం. తెలుగు గడ్డ మీద గుండె సమస్యలతో పోరాడుతున్న పసిబిడ్డలను ఆదుకోవాలనే అంతులేని ఆరాటం. ఆ సేవా సంకల్పంతోనే ఏటా ‘హీలింగ్ లిటిల్ హార్ట్స్’ అనే సేవా సంస్థ సహకారంతో ఇక్కడ వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకూ ఐదొందల మంది పిల్లలకు ఉచితంగా సంక్లిష్టమైన గుండె శస్త్ర చికిత్సలు చేశారు.

ఆ దైన్యం చూసి...

డాక్టర్ రమణ జగిత్యాల జిల్లా, వెల్గటూరు మండలంలోని సంకెనపల్లిలో పుట్టారు. తరాలుగా వారిది వ్యవసాయ కుటుంబమే అయినా... సాగుబడి గిట్టుబాటు కాకపోవడంతో ఆయన తండ్రి మెడికల్ షాపు పెట్టారు. ఎన్నో ఆర్థిక ఇబ్బందుల నడుమ ప్రభుత్వ బడిలో చదువుకున్నారు రమణ. ఇంట్లో తరచూ వైద్యుల ప్రస్తావన వచ్చేది. డాక్టర్ల గురించి తండ్రి గొప్పగా చెప్పేవారు. దీంతో ఎంబీబీఎస్ చదవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాడు రమణ. ‘1980ల నాటి మాట ఇది. మా జిల్లా మొత్తానికీ ముగ్గురు పెద్ద వైద్యులే ఉండేవారు. చిన్న పిల్లలకి గుండెకి పెద్ద సమస్యలు వస్తే మద్రాసు వరకూ వెళ్లాల్సి వచ్చేది. అంత స్తోమత లేక, పిట్టల్లా రాలిపోయిన పసివాళ్లూ ఎంతోమంది. ఆ మరణాలని కళ్లారా చూశాన్నేను. ఆ చేదు జ్ఞాపకాలే నన్ను వైద్యం వైపు నడిపించాయి’ అంటారాయన. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తొలిసారిగా నిర్వహించిన ఎంసెట్‌లో మంచి ర్యాంక్ సాధించి, కాకినాడ రంగరాయ వైద్య కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్ సీటు సంపాదించుకున్నారు రమణ. ఆ తర్వాత, తనకు ఇష్టమైన చిన్న పిల్లల వైద్య విభాగంలో... అందులోనూ హృద్రోగ శస్త్ర చికిత్సలో స్పెషలైజేషన్ చేయాలన్నది తన ఆలోచన. లండన్‌లో అయితే, మరింత నాణ్యమైన విద్య అందుతుందని సీనియర్లు చెప్పడంతో, అప్పుచేసి మరీ ప్రయాణం కట్టారు. తీరా అక్కడికెళ్లాక, ఎయిర్‌పోర్టులోనే పాస్‌పోర్టూ పర్సూ పోగొట్టుకున్నారు. ఫీజు కడితే కానీ వైద్యకోర్సులకి సంబంధించిన ప్రవేశ పరీక్షలు రాయడానికి అనుమతించరు. దీంతో ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. లండన్ విమానాశ్రయం నుంచే హైదరాబాద్‌లో ఉంటున్న ఇద్దరు మిత్రులకు ఫోన్ చేసి తన పరిస్థితిని వివరించారు. వాళ్లు అప్పటికప్పుడు డబ్బు సర్దారు. దీంతో రమణ ప్రవేశ పరీక్ష రాయగలిగారు. రాయల్ కాలేజ్ ఆఫ్ సర్జన్స్ - ఎడిన్‌బర్గ్‌లో సీటు సంపాదించుకోగలిగారు. తర్వాత కూడా, రమణ శ్రద్ధాసక్తుల్ని చూసి ఆ ఆసుపత్రివాళ్లు అక్కడే పనిచేసే అవకాశం ఇచ్చారు. అలా మొదట ఆర్థోపెడిక్ విభాగంలోనే చేరారు. ఆ తర్వాత పీడియాట్రిక్ కార్డియో థొరాసిక్ సర్జరీలో ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారు. నిపుణుడైన వైద్యుడిగా వందలాది చిన్నారుల గుండె ఆగిపోకుండా తన చేతుల్ని అడ్డుపెట్టారు. ఆ ప్రతిభకూ అంకితభావానికీ గుర్తింపుగా అనేక పురస్కారాలు వరించాయి. బ్రిటిష్ హార్ట్ ఫౌండేషన్ నుంచి ‘హార్ట్ హీరో’ అవార్డునూ అందుకున్నారు.



మన దేశంలో...

‘చిన్నపిల్లల గుండెలు కూడా పిల్లలంత సున్నితంగానే ఉంటాయి. వాటికి ఆపరేషన్ చేయడం అంత సులభం కాదు. 130 కోట్ల జనాభా ఉన్న భారతదేశంలో ఆ స్థాయి నైపుణ్యం కలిగిన నిపుణులు అతికొద్ది మందే. ఆ పరిస్థితి నన్ను కలచివేసింది. నా వంతుగా ఏమైనా చేయగలనా అని ఆలోచించాను. అప్పుడే ‘హీలింగ్ లిటిల్ హార్ట్స్’ అనే ఎన్జీఓ గురించి తెలిసింది. నేనూ సభ్యుడిగా చేరాను. ప్రస్తుతం ఆ సంస్థకు ప్రధాన సర్జన్‌గా, ట్రస్టీగా వ్యవహరిస్తున్నాను. నాతోపాటూ ఏటా పదిమంది వైద్యనిపుణుల్ని తీసుకుని భారత్‌కి వచ్చి... చిన్నారులకి ఉచితంగా శస్త్రచికిత్స చేస్తున్నాను. హైదరాబాద్‌లోని నిమ్స్, కరీంనగర్‌లోని ప్రతిమ ఆసుపత్రి, విజయవాడలోని ఆంధ్ర హాస్పిటల్‌లలో సర్జరీలు నిర్వహిస్తున్నాం. అంతేకాదు, కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి వరకూ మనదేశంలోని పలుచోట్ల ఈ శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం’ అంటారు డాక్టర్ రమణ. రమణ భార్య శిరీష కూడా లండన్‌లో వైద్యురాలే. వాళ్లకి ఇద్దరు పిల్లలు... హృదిత, మన్విత. నాన్న రోజుకు 15 గంటలు ఆసుపత్రిలోనే ఉంటారనీ, తమకు ఎక్కువ సమయం కేటాయించరనీ తరచూ ఫిర్యాదు చేస్తుంటారట కూతుళ్లు. ‘నేను మీతో ఉండని ప్రతి నిమిషమూ... ఓ నిరుపేద చిన్నారి గుండెకి ప్రాణం పోస్తున్నానని తెలుసుకోండి తల్లులూ!’ అని వారికి చెబుతుంటారట డాక్టర్ రమణ.

-తలారి నరేందర్, న్యూస్‌టుడే, నిమ్స్

పాలరుచిని మైమరపించే పండుని ఎప్పుడైనా తిన్నారా? తినడానికే కాదు, పూలమొక్కల అందంతో పోటీకొచ్చే అందమైన మినీపైనాపిల్ మొక్కని చూశారా? ఉసిరంటే వగరుగా ఉంటుందనే తెలుసు, మరి తియ్యగా ఉండే లాల్‌ఆమ్లా ముచ్చట్లు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే, ఇటు రుచికరమైన పండ్లని ఇస్తూనే, అటు ఇంటికి అందాన్నీ తీసుకొచ్చే ఈ మొక్కల గురించి తెలుసుకోండి మరి...

పాలపండుని తింటారా?





పేరు కాస్త విచిత్రంగా ఉంది కదా! పేరుకు తగ్గట్టే దీని గుజ్జు కొబ్బరి మీగడలా తెల్లగా, తియ్యగా ఉంటుంది. పోషకాల్లోనూ ఇదేం తక్కువ తినలేదు. కాబట్టే దీనిని మదర్‌మిల్క్ ఫ్రూట్ అనీ, దీనిలోని విత్తనాలు స్టార్ ఆకృతిలో అమరి ఉండటం వల్ల స్టార్ ఫ్రూట్ లేదా స్టార్ ఆపిల్ అనీ కూడా అంటారు. దీని పుట్టిల్లు మెక్సికోనే అయినా ఎక్కువగా పండేది ఆసియా దేశాల్లోనే. ఇప్పుడు మనదేశంలోనూ రైతులు ఈ పండ్లసాగుపైన ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ పండుతున్న ఈ పండుకి చాలా ప్రత్యేకతలే ఉన్నాయి. దీనిని విడిగా తింటే బాగుంటుంది... అదే పాలతో కలిపి, చక్కెర వేసి స్మూతీలా చేసుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది- అచ్చంగా మనం అరటిపండు, సపోటాలు వేసి స్మూతీలు చేసినట్టుగా అన్నమాట. ఈ పండు ప్రధానంగా రెండు రంగుల్లో దొరుకుతుంది. ఒకటి ఊదారంగులో అయితే రెండోది లేత ఆకుపచ్చ వర్ణంలో ఉంటుంది. ఆపిల్ పరిమాణంలో ఉండే ఈ పండు విటమిన్-సి, విటమిన్-ఎలకు పెట్టింది పేరు. ఈ పండుకే కాదు ఈ చెట్టు ఆకులకూ ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. వీటి ఆకులు పైభాగంలో పచ్చగా ఉంటే, వెనుక భాగం బంగారురంగులో ఉంటాయి. అందుకే ఈ చెట్లని గోల్డ్ లీఫ్ ట్రీస్ అని కూడా అంటారు. వాటికున్న అందం వల్ల పండ్ల చెట్లులానే కాకుండా ఇంటికి అందాన్ని తెచ్చే ల్యాండ్‌స్కేప్‌ల్లోనూ వాడుతుంటారు. అలా రెండు రకాలుగానూ ఉపయోగపడుతుందన్నమాట.

ఇంట్లో అందంగా... బొకేలో కొత్తగా!

పైనాపిల్ అంటే దాని అద్భుతమైన పరిమళం, రుచీ, పోషకాలే మనకు చటుక్కున గుర్తుకొస్తాయి. కానీ ఈ కొత్తరకం 'మినీ పింక్ పైనాపిల్' పేరుచెబితే ఇంటికి అందాన్ని తెచ్చే ఆర్నమెంటల్ రకం మొక్కే గుర్తుకొస్తుంది. సాధారణంగా మనం కుండీల్లో అందంగా ఉంటాయని పూలమొక్కలు పెంచుతాం, పండ్ల మొక్కలు పెంచినా అవి తక్కువే! కానీ ఈ మినీపింక్ పైనాపిల్ అలా కాదు- కుండీల్లో పెంచుకోవడానికి అనువుగా, చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. చూడ్డానికి ఎర్రగానూ, లేత గులాబీరంగులోనూ ఉంటూ అందమైన పూలని కూడా మరపించే ఈ పండ్లు... మన చూపుడు వేలంత పొడవు ఉండి, అరచేతిలో అవలీలగా నాలుగైదు పట్టేస్తాయి. చూడ్డానికి ముచ్చటగా కనిపించే ఈ చిట్టిచిట్టి పండ్లని కొయ్యబుద్ధే కాదు... చెట్టుకే ఉంచాలని అనిపిస్తుంది. అదీ నిజమే కదా... అందుకే హైబ్రిడ్ పద్ధతిలో ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఈ మినీ పింక్ పైనాపిల్ రకాలని వంటల్లో కన్నా, ఇంటి అలంకరణలో, బొకేల తయారీలో ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. పెద్దగా ముళ్లు కూడా ఉండని ఈ రకాలని కొందరు కుండీల్లో పెంచుకుంటూ ఇంటికొచ్చే అతిథులని అలరిస్తుంటే, మరికొందరు వీటితో తయారుచేసిన బొకేలని ప్రియమైన వారికి కానుకగా అందిస్తున్నారు.





ఎర్ర ఉసిరి... ఎంతో రుచి!

సి- విటమిన్‌ని పుష్కలంగా అందించే ఉసిరి పేరుచెబితే... మనకి పచ్చగా, వగరుగా ఉండే రాచ ఉసిరే గుర్తుకొస్తుంది. కానీ, తియ్యగా, ఎర్రగా ఉండే లాల్ ఆమ్లా రకం గురించి విన్నారా? ఇవి చూడ్డానికి లేత, ముదురు ఎరుపు రంగుల్లో భలే అందంగా ఉంటాయి. ఊరించే రంగులో ఉండటం మాత్రమే వీటి ప్రత్యేకత కాదండోయ్. తియ్యగా, పుల్లగా భిన్నమైన రుచిలో ఉంటూ, సాధారణ ఉసిరి మాదిరిగానే పోషకాలతోనూ పోటీపడతాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉండే ఈ ఎర్ర ఉసిరి వ్యాధినిరోధకతని పెంచుకోవడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే జామ్‌లు, పచ్చళ్లు, స్వీట్ల తయారీలో వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. గ్రాఫ్టింగ్ పద్ధతిలో రూపొందించిన ఈ మొక్కలు ఎరుపు, ఆకుపచ్చ కలిసిన ఆకులతో అడుగున్నర ఎత్తు పెరిగి, రెండేళ్లకే గుత్తులుగా కాపుకొచ్చేస్తాయి. అందుకే ఈ లాల్ ఆమ్లా రకాన్ని కుండీల్లో పెంచడానికీ చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. మరి ఇవి ఎక్కడ దొరుకుతాయీ అంటారా... స్థానిక నర్సరీల్లోనూ, ఆన్‌లైన్ ప్లాట్‌ఫారంలలోనూ ఈ మొక్కలు విరివిగానే దొరుకుతున్నాయి.



ఆ గంట... గడిస్తే చాలు!

ఆ గంట... అత్యంత కీలకం. వెంటనే స్పందించాలి. తక్షణం రంగంలోకి దిగాలి. ప్రాణాపాయ స్థితి అయితే అంబులెన్స్‌కు ఫోన్ చేయాలి. ఆన్‌లైన్ మోసమైతే పోలీసుల్ని సంప్రదించాలి. కెరీర్ సంక్షోభమైతే మంచిచెడులు బేరీజు వేసుకోవాలి. బంధాల సమస్య అయితే ఇద్దరూ కూర్చుని మాట్లాడుకోవాలి.

ఆ ప్రయత్నం ఫలిస్తే – గడియారంలో పెద్దముల్లు ఒక ప్రదక్షిణ పూర్తిచేసే లోపు, చిన్న ముల్లు అంకె మారే లోపు... ఓ ఇంట్లో దీపం వెలుగుతుంది. ఓ కంట్లో మెరుపు మెరుస్తుంది. ఒక సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఒక కుట్ర భగ్నం అవుతుంది. కాబట్టే, ఆ అమూల్యమైన అరవై నిమిషాల కాలాన్ని 'గోల్డెన్ అవర్'గా అభివర్ణిస్తారు. జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోడానికైనా, బంధాలకు మరమ్మతులు చేసుకోడానికైనా ఇది బంగారం లాంటి అవకాశం!

'ఆన్‌లైన్' గద్దలతో జాగ్రత్త!



ఆశకొద్దో, అజ్ఞానంతోనో ఏ ఆన్‌లైన్ గాలానికో చిక్కుకుంటారు. అనుమానాస్పద ఫోన్‌కాల్‌కు స్పందిస్తారు. ఎవరో ఫార్వర్డ్ చేసిన లింక్ మీద క్లిక్ చేస్తారు. అపరిచితుల 'డిజిటల్ అరెస్ట్' బెదిరింపులకు లొంగిపోతారు. బ్యాంకు వివరాలూ పాస్‌వర్డ్ రహస్యాలూ చెప్పేస్తారు. మరుక్షణమే ఖాతాలోని డబ్బంతా మాయమైపోతుంది. ఎవరికి చెప్పాలో తెలియదు. ఎలా ఫిర్యాదు చేయాలో తోచదు. ఆ అయోమయంలోనే సగం రోజు గడిచిపోతుంది. ఆ తర్వాత కూడా, బంధువులతో స్నేహితులతో అదే విషయాన్ని చర్చిస్తూ కాలాన్ని వృథా చేసుకుంటారు. ఆన్‌లైన్ నేరాల్ని ఎంత త్వరగా పోలీసుల దృష్టికి తీసుకెళ్తే అంత మంచిది. అందులోనూ మోసం జరిగిన మొదటి గంటను 'గోల్డెన్ అవర్'గా పరిగణిస్తారు. అరవై నిమిషాల లోపు కనుక ఫిర్యాదు అందితే, ఆ డబ్బును వెనక్కి రప్పించే అవకాశాలు ఎనభై నుంచి తొంభై శాతం వరకూ ఉంటాయని భరోసా ఇస్తారు సైబర్ క్రైమ్ నిపుణులు. కానీ, ఇరవై శాతం మంది బాధితులే తొలిగంటలో స్పందిస్తారు. వివిధ బ్యాంకుల ఇ-వాలెట్ల మధ్య ఏ లావాదేవీ పూర్తికావడానికైనా కొంత సమయం పడుతుంది. ఆలోపే మనం అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తే, ఆ మొత్తాన్ని 'ఫ్రీజ్' చేస్తారు. ఆలస్యమైనకొద్దీ డబ్బు చేతులు మారిపోతుంది. ఖండాలు దాటిపోతుంది. మోసగాళ్లు ఏ క్రిప్టో కరెన్సీగానో మార్చుకుంటారు. ఇక ఆశలు వదులుకోవాల్సిన పరిస్థితి.

అంతర్జాల ఆర్థిక నేరాల నమోదుకు మూడు మార్గాలు ఉన్నాయి. ఒకటి, స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లోనో సైబర్ క్రైమ్ విభాగంలోనో ఫిర్యాదు చేయడం. రెండు, నేషనల్ హెల్ప్‌లైన్ నంబరు-1930కు కాల్ చేయడం. మూడు, నేషనల్ సైబర్‌క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్‌లో (www.cyber-crime.gov.in) వివరాలు అప్‌లోడ్ చేయడం. వీటిలో అందుబాటులో ఉన్న ఏ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నా పర్వాలేదు. కానీ 'గోల్డెన్ అవర్' లోగానే స్పందించాలి. ఎందుకంటే, సైబర్ నేరగాళ్లు ముందుగా మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కొల్లగొడతారు. ఆ తర్వాత మన డబ్బును దోచుకుంటారు. జగ్రత్త!

రక్షించండి... రక్షించండి!

రోడ్డు ప్రమాదంలో అపరిచితుడు తీవ్రంగా గాయపడతాడు. ఆఫీసులో తోటి ఉద్యోగి కుప్పకూలిపోతాడు. నట్టింట్లో కుటుంబ సభ్యుడు కళ్లు తేలేస్తాడు. ఆ కీలక సమయంలో... చిట్కా వైద్యంతో సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు. తక్షణం అంబులెన్స్‌కు ఫోన్ చేయాలి. ఆ వాహనం వచ్చేలోపు దెబ్బతిన్న శరీర భాగాలపై ఒత్తిడి పడకుండా చూసుకోవాలి. రోగి ఉక్కిపోతకు గురికాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఏ గుండెపోటో అయితే... సీపీఆర్ (కార్డియో పల్మనరీ రిససిటేషన్) ద్వారా... హృదయ స్పందనను పునరుద్ధరించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటలోపే అన్ని సౌకర్యాలూ ఉన్న ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి. వైద్య సంరక్షణలో ఇదే 'గోల్డెన్ అవర్'! సత్వరంగా స్పందించడం వల్ల అనేక లాభాలున్నాయి. రక్త స్రావాన్ని అరికట్టవచ్చు. గాయాలు తీవ్రతరం కాకుండా, ఇన్ఫెక్షన్లు ఇతర భాగాలకు విస్తరించకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నాణ్యమైన వైద్యంతో గుండె కండరాలకు రక్త సరఫరాను పునరుద్ధరించి నష్ట తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. టీ-పీయే (టిష్యూ ప్లాస్మినోజెన్ యాక్టివేటర్) లాంటి ఇంజెక్షన్ల ద్వారా మెదడులో రక్తం గడ్డలను కరిగించవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి ప్రాణవాయువునూ అందించవచ్చు.

ఎవరో ఎందుకు, కొన్నిసార్లు మనమే ఆ గోల్డెన్ అవర్ పరిధిలోకి రావచ్చు. గుండెలో నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టేస్తాయి. నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుంది. అయినా, పట్టించుకోం. ఏ పైత్యమో అనుకుంటాం. శరీరం అందించే ప్రమాద సంకేతాల్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. నేరుగా హాస్పిటల్‌కు వెళ్లిపోవాలి. నిపుణులకు పరిస్థితిని వివరించాలి. 'గోల్డెన్ అవర్... వైద్యుడికి రోగిని బతికించేందుకు ఓ మంచి అవకాశం, రోగికి బతకడానికి చిట్టచివరి అవకాశం! ఆ గంటా మృత్యువు ప్రసాదించే గ్రేస్ పీరియడ్!





'అమృత' ఘడియలు!

నవజాత శిశువు భూమ్మీద పడిన మరుక్షణం నుంచీ అరవై నిమిషాల వరకూ ...ప్రతి సెకనూ విలువైందే. 'గోల్డెన్ అవర్'... బంగారుకొండ వందేళ్ల జీవితానికి ఆరోగ్య రక్షణ కవచం. ఈ సమయంలోనే పసిగుడ్డును తల్లి తన గుండెలకు హత్తుకోవాలి. దీనివల్ల, మాతృస్పర్శలోని మాధుర్యం బిడ్డకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇద్దరిలోనూ ప్రేమ హార్మోను ఆక్సిటోసిన్ స్రవిస్తుంది. అంతేకాదు, ఆ ప్రభావంతో శిశువు హృదయ స్పందన క్రమబద్ధం అవుతుంది, శ్వాసక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. రక్తంలోని గ్లూకోజ్ సమతుల స్థాయికి చేరుతుంది. ఆ వ్యవధిలోనే అమ్మ ముర్రుపాలు పట్టిస్తూ మురిపాలను పంచాలి. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వ్యాక్సిన్ ఇది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక జబ్బుల ముప్పును తప్పిస్తుంది. ఒక్క పదమూడు వారాలు చనుబాలు ఇచ్చినా చాలట... ఏడేళ్లు నిండేవరకూ గ్యాస్ట్రోఎంటరైటిస్ లాంటి సమస్యలు పసివాళ్లను ఏమీ చేయలేవు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ముర్రుపాల ఔషధ విలువల గురించి అవగాహన శిబిరాలు నిర్వహిస్తోంది.

గోల్డెన్ అవర్‌లో చేయకూడని పనులూ కొన్ని ఉన్నాయి. చిన్నారిని వెంటనే స్నానానికి తీసుకెళ్లకూడదు, ఎత్తూ బరువూ కొలిచే ప్రయత్నం చేయకూడదు, సంప్రదాయ క్రతువుల పేరుతో కాలాన్ని వృథా చేయకూడదు. అత్యవసరం అయితే తప్పించి, బిడ్డను తల్లి నుంచి వేరుచేయకూడదు. అమ్మ ఒడి... అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డలోని ఒత్తిడిని కూడా వదలగొడుతుంది. నిజమే, కొన్నిసార్లు సిజేరియన్ తప్పనిసరి అవుతుంది. నెలలు నిండకుండానే పుట్టిన బిడ్డను ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లోనో, ఇంక్యుబేషన్ బాక్స్‌లోనో ఉంచి సంరక్షించాల్సి వస్తుంది. అలా అని, గోల్డెన్ అవర్‌ను వృథా చేసుకోకూడదు. తొలి గంటలో తల్లిపాలను సేకరించి... ఆ తర్వాత బిడ్డకు పట్టించినా ఫర్వాలేదని అంటారు డాక్టర్లు. 'గోల్డెన్ అవర్' ఆ తల్లీబిడ్డల జీవితంలో అచ్చమైన అమృత ఘడియే.

అనుబంధాలకు బీటలు

ఎక్కడో తారసపడతారు. క్రమంగా పరిచయస్థులు అవుతారు. ఆ తర్వాత ఆత్మీయులుగా స్థిరపడతారు. ఆ అనుబంధం మరింత బలపడిపోయి... జీవిత భాగస్వామిగా మనలో సగం అవుతారు. స్నేహితులుగా మన గుండెల్లో స్థానం సంపాదిస్తారు. వ్యాపార భాగస్వాములుగా మనతో ఆర్థిక లావాదేవీలూ జరుపుతారు. కొన్నాళ్లు, కొన్నేళ్లు... అంతా బాగానే ఉంటుంది. ఏదో ఓ దశలో ఇద్దరి మధ్యా కనిపించని అడ్డుగోడలు మొలుస్తాయి. కలిసి బతకడం, కలిసి సాగడం అసాధ్యమనిపిస్తుంది. విడిపోక తప్పదనే నిర్ధారణకు వచ్చేస్తారు. చాలా సందర్భాల్లో అహాలూ, అపార్థాలూ, అనుమానాలూ, అసూయలూ, ద్వేషాలూ మూకుమ్మడిగా కుట్రచేసి బంధాలకు ఉరితాడు బిగిస్తాయి. జీవిత భాగస్వామికి విడాకులిచ్చే సమయంలో అయినా, వ్యాపార భాగస్వామికి గుడ్‌బై చెప్పే సందర్భంలో అయినా, ఓ మంచి మిత్రుడిని దూరం చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకునే ముందైనా... ఆ అరవై నిమిషాల సమయం అనుబంధాల 'గోల్డెన్ అవర్'. విడిపోవడానికి తొంభై తొమ్మిది కారణాలు ఉండొచ్చు, కలిసి ఉండటానికి ఒక బలమైన కారణమైనా కనిపిస్తుందేమో చూడాలి. అన్ని కోణాల్లోంచీ బేరీజు వేసుకున్నాకే ఓ అభిప్రాయానికి రావాలి. 'నిత్యం మాట్లాడుకునేవారు బావుంటారు. నిత్యం గొడవపడే వారూ బాగానే ఉంటారు. అసలేమీ మాట్లాడుకోని వారితోనే సమస్య. మౌనం ఆ బంధాల్ని కుప్పకూల్చేస్తుంది' అంటారు 'హౌ టు సేవ్ యువర్ మ్యారేజ్ ఇన్ 60 మినిట్స్...' రచయిత ల్యూకస్ హేస్. అవును, ఎందుకు మాట్లాడుకోకూడదూ? ఎక్కడో ఒక చోట కలుసుకోవచ్చు. కలిసి భోంచేయవచ్చు. భోంచేస్తూ చర్చించుకోవచ్చు. చర్చించుకున్నాకే ఓ నిర్ణయానికి రావచ్చు. 'గోల్డెన్ అవర్' బంధాల బీటల్ని పూడ్చే బలమైన సిమెంటు పూత లాంటిది.



ఏం చేద్దాం బాస్?

ప్రమోషన్ లిస్ట్‌లో పేరు కనిపించదు. ఇంక్రిమెంట్ సీజన్‌లోనూ జీతం పెరగదు. బాసు శాడిజానికైతే అంతే ఉండదు. ఇవన్నీ చాలనట్టు హెచ్‌ఆర్ నుంచి పనితీరును మెరుగు పరుచుకోవాలంటూ వరుస ఇ-మెయిల్ హెచ్చరికలు. ఆ ఒత్తిడిని భరించలేకపోతారు. 'ఇక రిజైన్ చేయాల్సిందే' అని నిర్ణయించుకుంటారు. రాజీనామా పత్రాన్నీ సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఆ కాగితాన్ని పైకి పంపడానికి ముందు, సరిగ్గా ఓ గంటసేపు... 'గోల్డెన్ అవర్'.

యాజమాన్యం మీ సమర్థతను గుర్తించి, ముఖ్య బాధ్యతలు అప్పగించాలని భావిస్తుంది. కానీ, అంత భారం మోయలేనేమోనని మీ అనుమానం. 'నా వల్ల కాదు' అని చెప్పేయాలనుకుంటారు. ఆ నిర్ణయాన్ని వెల్లడించడానికి ముందు, ఓ అరవై నిమిషాల సమయం... 'గోల్డెన్ అవర్'.

ఓ కొత్త కంపెనీలో మంచి ఆఫర్ వస్తుంది. జీతం ఎక్కువ. హోదా పెద్దది. ఆఫర్‌ను ఆమోదించినా, తిరస్కరించినా - ఓ నిశ్చితాభిప్రాయానికి రావడానికి ముందు, 3600 సెకన్ల వ్యవధి... 'గోల్డెన్ అవర్'.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో 'ఆర్-ఆర్-ఆర్' ఫార్ములాను ఓ పరిష్కార మార్గంగా సూచిస్తారు వికాస నిపుణులు. మొదటి ఇరవై నిమిషాలూ, ఆ నిర్ణయంలోని 'రిస్క్'ను బేరీజు వేసుకోవాలి. కష్టనష్టాలను లెక్కించుకోవాలి. రెండో ఇరవై నిమిషాలూ, 'రివార్డ్' గురించి ఆలోచించాలి. అందబోయే జీతభత్యాలూ, పదోన్నతులను గుర్తు చేసుకోవాలి. మూడో ఇరవై నిమిషాలూ, 'రివర్సిబిలిటీ'ని సమీక్షించుకోవాలి. ఏదైనా తేడా వస్తే... కనీసం ఇప్పుడున్న స్థాయికైనా చేరుకోగలమా? అనేదీ గమనంలోకి తీసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు, అరవై నిమిషాల అంతర్మథనం తర్వాత కూడా కచ్చితమైన తీర్మానానికి రాలేకపోవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోక పోవడమే అత్యుత్తమ నిర్ణయం. దాన్నే 'గోల్డెన్ అవర్' తీర్పుగా భావించాలి.





తొలిపొద్దు... 'తొలి'గంట

తొలికోడి 'అలారమ్' మోగిస్తుంది. పక్షులు కిలకిలలతో 'గుడ్ మార్నింగ్' చెబుతాయి. సూరీడు తూరుపుకొండ దిగొస్తాడు. బయట ఇంత సందడి మొదలైతే, మనం మాత్రం నిశ్చింతగా నిద్రపోతామా? పొద్దున్నే లేచి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోగానే ఆ రోజుకు సంబంధించిన 'గోల్డెన్ అవర్' మొదలవుతుంది. దీన్నే '5 ఏమ్ క్లబ్' పుస్తక రచయిత రాబిన్ శర్మ 'మ్యాజిక్ అవర్' అనీ, 'విక్టరీ అవర్' అనీ పిలుస్తారు. మిగిలిన ఇరవై మూడు గంటలకూ సరిపడా ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, శారీరక శక్తిని అందిస్తుందీ అరవై నిమిషాల కాలం. ఇందులో అరగంటకు పైగా వ్యాయామానికి కేటాయించుకోవాలి... అది యోగా, నడక - ఏదైనా కావచ్చు. ఆ తర్వాత మనసుకు కసరత్తు... ధ్యానం. ఇక మిగిలింది... మీ గురించి మీరు ఆలోచించుకునే, మీ నిర్ణయాల్ని మీరు సమీక్షించుకునే సమయం. ఆ రోజు చేయాల్సిన పనులూ, ఆ నెల చేపట్టాల్సిన ప్రాజెక్టులూ, ఆ ఏడాది పూర్తి చేయాల్సిన లక్ష్యాలూ, ఆ దశాబ్దంలో చేరుకోవాల్సిన గమ్యాలూ... ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకుంటారు. ఏది ముందు, ఏది తర్వాత... అనే ప్రాధాన్యక్రమాన్నీ నిర్ధారించుకుంటారు. జీవన ప్రయాణానికి మనం ఎంచుకున్న మార్గం సరైనదేనా? వెళ్లాల్సిన దార్లోనే వెళ్తున్నామా? వెళ్లాల్సినంత వేగంగానే వెళ్తున్నామా?... ఇలా ప్రతి ప్రశ్నకూ నిజాయతీగా జవాబు ఇచ్చుకోవాల్సిన వేళ కూడా ఇదే. ఆ ప్రయాణంలో మందగమనానికి కారణం మన బద్ధకమో, బలహీనతో అయితే, వెంటనే వదిలించుకోవాలి. వీలునుబట్టి పుస్తకాలు చదువుకోవచ్చు. స్ఫూర్తిని నింపే ఉపన్యాసాలు వినొచ్చు. డైరీ రాసుకోవచ్చు. తెల్లవారుజామున వాహనాల రొద తక్కువే కాబట్టి, వాయు కాలుష్యం నామమాత్రం. చాలామంది నిద్రమత్తులో జోగుతుంటారు కాబట్టి, భావ కాలుష్యమూ ఉండదు. అందుకే, ఏకాగ్రతకు ఏమాత్రం భంగం వాటిల్లదు. విజేతలకూ పరాజితులకూ మధ్య తేడా... సూర్యోదయ సమయం సద్వినియోగమే. 'గోల్డెన్ అవర్' వందేళ్ల జీవన ప్రణాళికకు అరవై పంక్తుల పరిచయ వాక్యం.

ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో...

ఇల్లు కొనాలనేది చిరకాల స్వప్నం. ఏ వాకింగ్‌కో వెళ్తున్నప్పుడు 'హౌస్ ఫర్ సేల్' బోర్డు కనిపిస్తుంది. సకుటుంబంగా వెళ్లి చూస్తారు. బేరం చేస్తారు. ధర ఖరారైపోతుంది. అడ్వాన్సు ఇవ్వడమే ఆలస్యం. ఆగండాగండి! చెక్‌బుక్ పట్టుకుని బిల్డర్ దగ్గరికి బయల్దేరే ముందు ఓ గంటసేపు మీతో మీరు మాట్లాడుకోండి. కావాలంటే, 'రాహుకాలం తర్వాత వస్తా' అని అబద్ధం చెప్పండి.

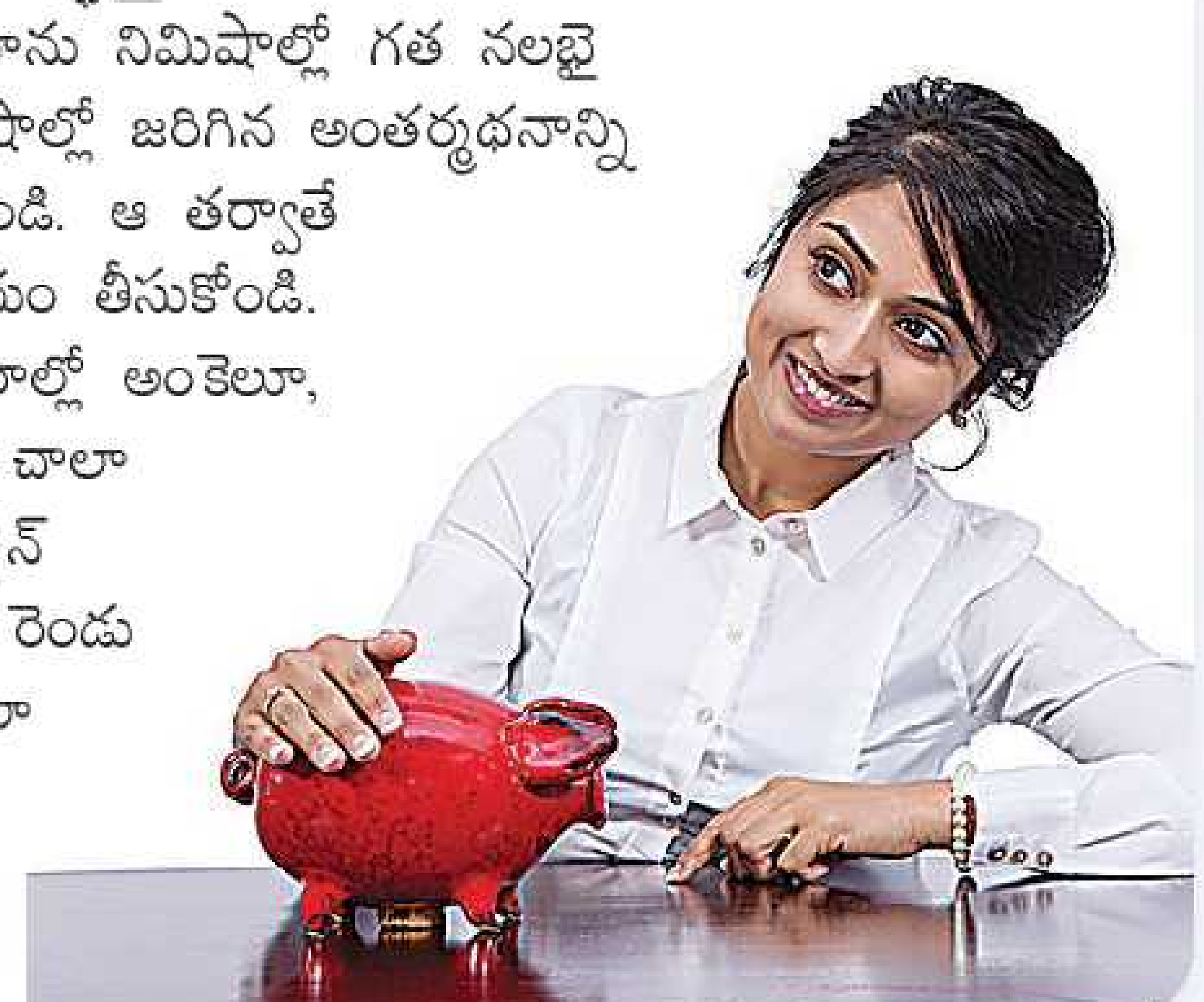
ఇంకేదో సందర్భంలో తెలిసినవాళ్లు అప్పు అడుగుతారు. ఆరు నెలల్లో తిరిగి ఇచ్చేస్తామంటారు. అవసరానికి దాచుకున్న సొమ్ము బీరువాలో సిద్ధంగానే ఉంటుంది. అయినా సరే, మాటిచ్చే ముందు ఓ గంట సమయం తీసుకోండి. 'మళ్లీ కాల్ చేస్తాను' అని తప్పించుకోండి.

పల్లెలోని తాతలనాటి పొలానికి బేరం వస్తుంది. మధ్యవర్తి కూడా మంచి ధరే అంటాడు. అంత రేటు పలుకుతుందని మీరూ ఊహించి ఉండరు. అలా అని, తొందరపడి నిర్ణయం తీసుకోకండి. 'ఓ గంట తర్వాత మాట్లాడతా' అని చెప్పండి.

ఫైనాన్షియల్ అడ్వైజర్ ఏదో మ్యూచువల్ ఫండ్ స్కీమ్ గురించి మెసేజ్ చేస్తాడు. అదే చివరి రోజని గుర్తు చేస్తాడు. అయినా పర్వాలేదు. గంట వరకూ స్పందించకండి.

చాలా విషయాల గురించి అంతకు ముందే ఆలోచించుకుని ఉంటాం. ఎవరితోనో చర్చించే ఉంటాం. ఓ తాత్కాలిక నిర్ణయానికి వచ్చేసే ఉంటాం. కానీ, యుద్ధం రాకముందు సిద్ధం చేసుకునే వ్యూహం ఒకలా ఉంటుంది. కళ్లముందు శత్రు సైన్యం దూసుకొస్తున్నప్పుడు అమలు చేయాల్సిన వ్యూహం మరోలా ఉంటుంది. మొదటిది ఊహాత్మకం. రెండోది మనుగడ కోసం పోరాటం. 'గోల్డెన్ అవర్'లో జరిగేదీ ఇదే.

ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో 'గోల్డెన్ అవర్' ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఆ గంటలో... మొదటి పదిహేను నిమిషాలూ ఏ ఆలోచననూ మనసులోకి రానివ్వకూడదు. ఉద్వేగాలను నియంత్రించే దశ ఇది. రెండో పదిహేను నిమిషాలూ ఒక కోణంలో ఆలోచించండి. మూడో పదిహేను నిమిషాలూ దానికి పూర్తి విరుద్ధమైన కోణంలో ఆలోచించండి. నాలుగో పదిహేను నిమిషాల్లో గత నలభై అయిదు నిమిషాల్లో జరిగిన అంతర్మథనాన్ని బేరీజు వేసుకోండి. ఆ తర్వాతే అంతిమ నిర్ణయం తీసుకోండి. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో అంకెలూ, అంతరాత్మా... చాలా ముఖ్యం. 'గోల్డెన్ అవర్'లోని ఆ రెండు తీర్పులూ ఒకేలా ఉంటేనే ముందుకు వెళ్లండి.



మనం బతికే ఉన్నామనడానికి బండగుర్తు... శ్వాస పీల్చుకోవడం ఒక్కటే కాదు. మరొకరి శ్వాస నిలబెట్టడం కూడా. ఒక దీపం మరో దీపాన్ని వెలిగిస్తుంటే, అవకాశం ఉన్నప్పుడు ఒక మనిషి మరో మనిషిని బతికించకపోతే ఎలా? మొదలు నరికేసినా సరే.. చెట్టు మళ్లీ చిగురిస్తుందే! అలాంటిది, బీటలువారుతున్న బంధాన్ని బలమైన ప్రయత్నంతో నిలబెట్టుకోకపోతే ఎలా?

పది రూపాయల నోటును పారేసుకున్నా, పది రోజులు బాధపడిపోతామే. లక్షల సొమ్మును దోచుకెళ్లే ఆన్‌లైన్ మోసగాళ్లను మాత్రం అట్టే వదిలేస్తామా? పోతే పోయిందని చేతులు దులుపేసుకుంటామా?

బతకడం మన హక్కు. బతికించడం మన బాధ్యత. గెలుపు మన లక్ష్యం. కెరీర్ మన భవిష్యత్తు. ఓ గంటతో పోయేదేం లేదు. కానీ వచ్చేది మాత్రం... అంతులేని సంతృప్తి, అపారమైన స్పష్టత. ★



తేనె... పోషకాల గని. అందులోనూ, లావెండర్ పూల తేనె అమృతంతో సమానమని అంటారు! రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాదు... ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలూ అపారం. కాకపోతే ఫ్రాన్స్, బల్గేరియా దేశాల్లో మాత్రమే ఉత్పత్తి అవుతుంది... కిలో ధర రూ. 15 వేల పైమాటే. అలాంటి అరుదైన తేనెని ఓ శాస్త్రవేత్త సాయంతో తామూ తయారుచేశారు కశ్మీరీ రైతులు.

లావెండర్ తేనె... కిలో రూ.15 వేలు!





ఒక టీ స్పూన్ తేనె తయారీకి 12 తేనెటీగలు రేయింబవళ్లూ కష్టపడాలి, 30 వేల పూల నుంచి మకరందాన్ని సేకరించాలి. ఇలా రకరకాల విరులతో కాకుండా ఒకే రకం పుష్పాలతో తయారయ్యే తేనెకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి గిరాకీ ఉంది. దీన్నే 'మోనోఫ్లోరల్ హనీ' అంటారు. ఆ పరిధిలోకి రావాలంటే, ఓ టీస్పూన్ తేనెలో 61 శాతం ఒకే రకం పూల పుప్పొడి రేణువులు ఉండాలి! అందులోనూ, లావెండర్ పూలు కొన్ని దేశాల్లో మాత్రమే పూస్తాయి. ఆ కారణంతోనే, వాటితో తయారైన మోనోఫ్లోరల్ తేనె అరుదుగా దొరుకుతుంది. కిలో మామూలు తేనె ధర సుమారు వెయ్యి రూపాయలు ఉంటే... లావెండర్ మధువు 15 వేల వరకూ పలుకుతుంది! ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉత్పత్తి అయ్యే లావెండర్ తేనెలో 50 శాతం బల్గేరియాలోనే తయారవుతుంది. తేనెటీగలు వేరే పూల వద్దకు వెళ్లే అవకాశం ఇవ్వకుండా, పదీపదిహేను ఎకరాల మేర లావెండర్ పూలని మాత్రమే సాగుచేస్తారు రైతులు. కానీ నాలుగైదు ఎకరాలకి మించని సామాన్య రైతులు ఉండే కశ్మీర్‌లోనూ దీన్ని సాధ్యం చేసి చూపాడు షాహిద్ రసూల్ అనే యువ శాస్త్రవేత్త.

పొడి పంటల మధ్య పుట్టి...

షాహిద్ రసూల్‌ది ఉత్తర కశ్మీర్‌లోని కుప్వారా ప్రాంతం. వాళ్లది వ్యవసాయ కుటుంబం. తాను కూడా చిన్నప్పటి నుంచీ సాగుపైన ఆసక్తిని పెంచుకున్నాడు. తండ్రితో కలిసి వరి, బార్లీ, మొక్కజొన్న సాగు చేసేవాడు. కానీ, ఉగ్రవాదం కారణంగా... సేద్యం ఛిన్నాభిన్నమైంది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్ని కొనేవారు లేకుండా పోయారు. ఆ కుటుంబం పేదరికంలో కూరుకుపోయింది. దీంతో షాహిద్ చదువులపైన దృష్టి సారించాడు. వ్యవసాయం పట్ల మక్కువను వదిలిపెట్టలేక బీఎస్సీ (అగ్రికల్చర్)లో చేరాడు. ఆపైన మట్టి సారాన్ని పెంచే 'అగ్రోనమీ'లో డాక్టరేట్ సాధించాడు. లోతైన పరిశోధన తర్వాత, పర్వత సానువుల్లో కొత్తతరం వాణిజ్య పంటల్ని సాగుచేసే సరికొత్త పద్ధతుల్ని ఆవిష్కరించాడు. అలా కశ్మీర్‌లోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్ (ఐఐఐఎం)లో శాస్త్రవేత్తగా చేరి... పుల్వామా జిల్లా కేంద్రంలోని వ్యవసాయ క్షేత్రానికి (ఫీల్డ్ స్టేషన్) ఇన్‌ఛార్జి సైంటిస్టుగా వచ్చాడు. అప్పటి వరకూ ఓ సైనిక స్థావరంగా- రైఫిళ్ల నీడన బిక్కుబిక్కుమంటున్న ఆ పరిశోధనా కేంద్రం, అతని రాకతో అచ్చమైన వ్యవసాయ క్షేత్రంగా మారిపోయింది. ఆపిల్ తోటల్లో రసాయన ఎరువుల్ని విరివిగా వాడటం వల్ల కశ్మీర్‌లో అప్పటికే నేలసారం క్షీణించిపోయింది. ప్రత్యామ్నాయంగా, రైతుల్ని లావెండర్ వైపు నడిపించాడు షాహిద్.





ఊదా విప్లవం..!

లావెండర్‌కి చీడపీడలు అంటవు. పైగా అంతరపంటగా సాగుచేస్తే ఆపిల్‌కు పురుగూపుట్రా సోకకుండా కాచుకుంటాయి. ఆ సువాసనకి పందులూ ఎలుకలూ రానేరావు. ఆ పూల ద్వారా వచ్చే రాబడి కూడా తక్కువేం కాదు. ఆ ప్రయోజనాల్ని కశ్మీరీ రైతులకూ అందించాలనే ఉద్దేశంతో... 'ఆర్ఆర్ఎల్-2' అనే రకాన్ని అభివృద్ధి చేశాడు షాహిద్. ఆ చొరవ జమ్మూ నుంచి కశ్మీర్ దాకా సుమారు 3500 ఎకరాల భూమిని 'ఊదా'మయం చేసింది! మార్కెట్‌లో లావెండర్ నూనె ధర లీటరుకు కనీసం రూ.10 వేలు పలుకుతోంది. దీంతో మూడువేల కుటుంబాలు ఆశగా అటువైపు అడుగులు వేశాయి. వాళ్లలో అత్యధికులు మహిళా రైతులే. 'ఊదా విప్లవం'లో కీలకపాత్ర పోషించినందుకు షాహిద్‌కి కౌన్సిల్ ఫర్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రిసెర్చ్ (సీఎస్ఐఆర్) ఉత్తమ సైంటిస్టు అవార్డును ప్రకటించింది. ఆ ఉత్సాహంతో మరో అడుగు ముందుకేశాడు. లావెండర్ తేనె ఉత్పత్తి వైపు దృష్టిసారించాడు. కాకపోతే, బల్గేరియాలో లాగా పదీ పదిహేను ఎకరాల్లో లావెండర్ తేనెను ఉత్పత్తి చేయడం కశ్మీర్‌లో అసాధ్యం. అందుకే, మూడు ఎకరాల పరిమిత విస్తీర్ణంతోనే ప్రయోగం చేశాడు. లావెండర్ పూలు పుష్పించే సమయాన్ని కచ్చితంగా అంచనావేసి... తేనెటీగల్ని వాటిపైన వదిలితే మంచి ఫలితం ఉంటుందని అతని అధ్యయనంలో తేలింది. ఆ విధానాన్ని రైతులకూ నేర్పించాడు. ఆ సరికొత్త సేద్యానికి రెండొందల మంది రైతుల్ని ఒప్పించి 1200 హనీబాక్స్‌లను పంచిపెట్టాడు. ఇప్పుడు, వాళ్లంతా హెక్టారుకు 250 కిలోల తేనెను మార్కెట్‌లో విక్రయిస్తున్నారు. ఆ లాభాలని చూసి... జనం లావెండర్ తేనెను ద్రవరూప బంగారమనే అంటున్నారు! ★

'ట్రెడ్‌మిల్ మీద వేగంగా నడుస్తూ కుప్పకూలిపోయాడు, శక్తికి మించి ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం వల్ల కండరం బాగా దెబ్బతింది, రాంగ్ పోశ్చర్‌లో డంబెల్స్ ఎత్తితే నడుము పట్టేసింది'... అప్పుడప్పుడు జిమ్‌లో ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి. కానీ ఈతరం నయా జిమ్స్‌లో ఇకపై అలాంటివి జరగకపోవచ్చు. ఎందుకంటే కృత్రిమ మేధతో పనిచేసే స్మార్ట్ జిమ్స్ ఇవి. ఈ సరికొత్త ఏఐ జిమ్స్ ఇప్పుడు మన దగ్గరికీ వచ్చేశాయి. ఆసక్తికరమైన ఆ సంగతుల్లోకి వెళితే...



ఏఐ జిమ్స్ వచ్చేశాయి!

హాయిగా ఆరోగ్యంగా నిండునూరేళ్లు బతకాలంటే... ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, శరీరానికి వ్యాయామం కూడా అంతే అవసరం. మరీ ఇప్పుడున్న జీవనశైలికైతే ఫిట్‌నెస్ ప్రాధాన్యం ఎంత ఉందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. 'చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకోవడం ఎందుకులే' అనుకుంటున్న కుర్రకారు- ఆ విషయాన్ని ముందే గ్రహిస్తూ, ఒంటి మీదా ఓ కన్నేస్తోంది. రోజూ ఎంతో కొంత సమయం కసరత్తులకూ కేటాయిస్తోంది. అది గమనించే ఎన్నో జిమ్ సెంటర్లూ పుట్టుకొస్తున్నాయి. అది అలా ఉంచితే- ఇప్పుడా సాంకేతికతకే కృత్రిమ మేధ కూడా తోడైంది. అన్నింట్లో తనదైన ముద్ర వేస్తున్న ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్... జిమ్ ఎక్విప్‌మెంట్స్‌తోనూ కలిసిపోయింది. ఫిట్‌నెస్ ఫ్రీక్స్ కోసం మరింత స్మార్ట్‌గా తయారైంది.

అన్నీ ట్రాక్ చేస్తాయి...

వ్యాయామం చేయడంలో ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కోరకమైన శిక్షణ అవసరం. ఆయా వ్యక్తుల వయసు, శరీరతత్వం, హెల్త్‌డేటాని బట్టి నిపుణుల సలహాలు తీసుకుంటూ వర్కవుట్లు చేస్తుంటారు. ఈ ఏఐ జిమ్స్‌లోనూ ఆ వెసులుబాటు అంతా ఉంటుంది. ఇక్కడున్న ఏఐ ఎనేబుల్డ్ ఎక్విప్‌మెంటే అందుకు సాయపడుతుంది. వీటిల్లో లాగిన్ అవుతూనే మన సమాచారం మొత్తాన్ని విశ్లేషిస్తూ అవసరమైన పర్సనలైజ్డ్ వర్కవుట్లని ప్లాన్ చేసి చెబుతుంది. సెన్సర్లూ, కెమెరాలతో ఉండే ఈ పరికరాలు- కసరత్తుతో ఖర్చయ్యే క్యాలరీల్ని లెక్కగడుతూ రికార్డు చేస్తాయి. వెయిట్ లిఫ్ట్ వ్యాయామ పరికరాలు- బరువు ఎత్తే విధానాన్ని చెబుతూ, లిఫ్ట్ చేసే పొజిషన్‌ని సరిదిద్దుతుంటాయి. స్క్రీన్‌తో ఉండే హార్ట్‌రేట్ మానిటర్ ట్రెడ్‌మిల్- వ్యాయామం చేసే వ్యక్తి హార్ట్‌బీట్‌ను నోట్ చేస్తూనే ఉంటుంది. ట్రెడ్‌మిల్ వేగం వల్ల వ్యక్తి గుండె కొట్టుకునే వేగం అమాంతం పెరిగినా, ఆయాస పడుతున్నా- వెంటనే స్పీడ్ తగ్గించి, హార్ట్‌బీట్ మామూలు స్థితిలోకి వచ్చేలా చేస్తుంది. స్క్రీన్ మీద ఎప్పటికప్పుడు సూచనలూ ఇస్తుంది. శరీరదృఢత్వానికీ, గుండె ఆరోగ్యానికీ ఉపయోగపడే రోయింగ్ జిమ్ మెషీన్‌లోనూ ఏఐ సాంకేతికత వచ్చింది. రియల్ టైమ్ ఫీడ్‌బ్యాక్‌తో గుండె కొట్టుకునే రేటు, శక్తి, వేగం... వంటి అంశాల్ని ట్రాక్ చేస్తూ అవసరమైన సలహాలూ ఇస్తుంది. మరింత బాగా చేసేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇంకా ఇంటరాక్టివ్ ఫిట్‌నెస్ మిర్రర్స్, స్క్రీన్ బేస్డ్ జిమ్ పరికరాల్లో చాలా రకాలే ఉన్నాయి. ఇవి బరువు, వయసు, ఆరోగ్య వివరాల్ని అంచనా వేసి మనకు అవసరమైన కసరత్తుల్ని సూచిస్తాయి. ఎలా చేయాలో డిజిటల్ బొమ్మ సాయంతో చూపిస్తాయి. మీరు కోరుకుంటే వర్చువల్ ట్రెయినర్స్‌తో శిక్షణ కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇంకా స్మార్ట్ డంబెల్స్, అడ్జెస్టబుల్ వెయిట్స్‌లో కావాల్సినంత బరువును మార్చుకుంటూ వర్కవుట్లు చేయొచ్చు. ఇవేకాదు, అసలు నిపుణులు అవసరం లేకుండా అచ్చంగా వర్చువల్ రియాలిటీ ట్రెయినర్స్‌తో పనిచేసే స్మార్ట్ జిమ్స్ కూడా ఉన్నాయి. అమెరికా, కెనడా, జపాన్, దుబాయ్... తదితర దేశాల్లో ఇప్పటికే ఈ జిమ్స్ నడుస్తున్నాయి.



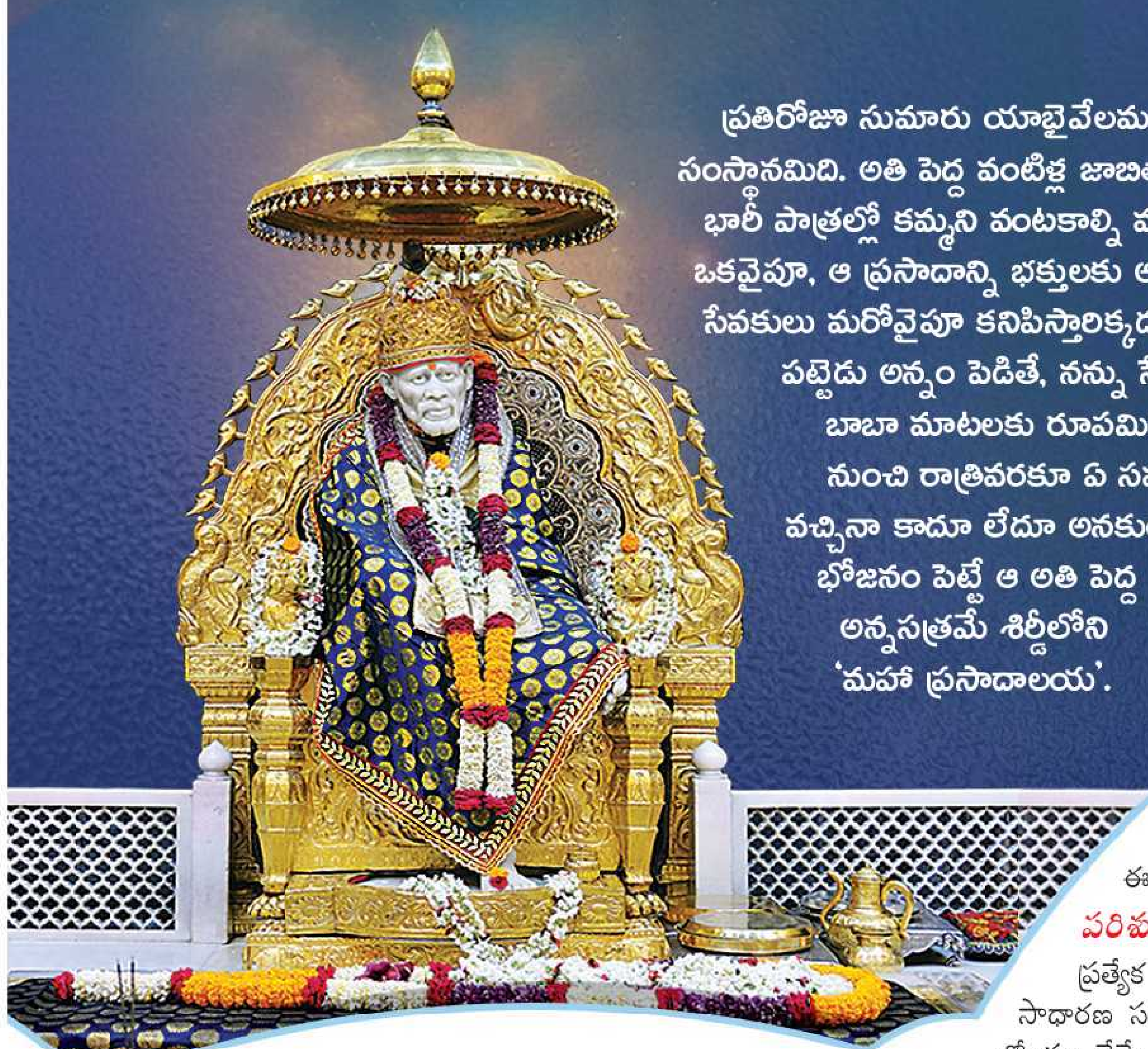


మన దగ్గరా ఉన్నాయి...

మన దేశంలో ప్రముఖ నగరాల్లో ఈ ట్రెండ్ ఇప్పుడిప్పుడే మొదలైంది. హైదరాబాద్‌లోని 'ఐజిమ్' ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌తో పనిచేసే ట్రెడ్‌మిల్స్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మెషీన్స్‌తో ఈతరాన్ని ఆకట్టుకుంటోంది. ఇంకా ఈమధ్యే ఏఐతో పనిచేసే 'ఎక్స్‌ట్రాలివింగ్ ఫంక్షనల్ వెల్‌నెస్ సెంటర్' ప్రారంభమైంది. అన్నిరకాల వయసుల వారినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని పర్సనలైజ్డ్ ఎక్సర్‌సైజులతో శిక్షణ ఇస్తూ, పొరపాట్లని సరిదిద్దుతూ వర్కవుట్లని ట్రాక్ చేస్తాయి దీంట్లోని జిమ్ పరికరాలు. ట్రెయినర్లు పక్కనే లేకపోయినా ఈ ఏఐ వ్యాయామశాలల్లో ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా మనమే సొంతంగా కసరత్తులు చేసుకోవచ్చన్నమాట. ఇదంతా చూస్తుంటే... 'అరె, ఏఐతో కానిదేముంది ఇక' అనకుండా ఉంటారా?!









శిర్డీ మెగా కిచెన్... ముచ్చట్లు ఎన్నో!



ప్రతిరోజూ సుమారు యాభైవేలమందికి భోజనం పెట్టే మహా సంస్థానమిది. అతి పెద్ద వంటిళ్ల జాబితాలో ఒకటిగానూ ప్రసిద్ధి. భారీ పాత్రల్లో కమ్మని వంటకాల్ని వండి వార్చే వంటవాళ్లు ఒకవైపూ, ఆ ప్రసాదాన్ని భక్తులకు అంతే ప్రేమగా వడ్డించే సేవకులు మరోవైపూ కనిపిస్తారిక్కడ. 'ఆకలితో ఉన్నవారికి పట్టెడు అన్నం పెడితే, నన్ను సేవించినట్లే' అన్న బాబా మాటలకు రూపమిస్తూ, ఉదయం నుంచి రాత్రివరకూ ఏ సమయంలో వచ్చినా కాదూ లేదూ అనకుండా భోజనం పెట్టే ఆ అతి పెద్ద అన్నసత్రమే శిర్డీలోని 'మహా ప్రసాదాలయ'.

శిర్డీ సాయిబాబా... వీధివీధీ తిరిగి భిక్షాటన చేసి, దాతలు ఇచ్చిన బియ్యం, సరకుల్ని ఓ పెద్ద గుండిగలో వేసి స్వయంగా వండి నిరుపేదలకూ, మూగజీవాలకూ కడుపు నింపిన కరుణామయుడు. బాబా అప్పుడు ప్రారంభించిన ఆ అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నేటికీ కొనసాగిస్తూ... ఆ సాయినాథుడి దర్శనార్థం వచ్చే వేలమంది భక్తులకు కమ్మని భోజనాన్ని పెట్టేందుకు ప్రారంభించిందే 'సాయిబాబా ప్రసాదాలయ'. శిర్డీలోని ఈ అన్నసత్రం దేశంలోని మెగా కిచెన్‌లలో ఒకటి కావడం గమనార్హం. పూర్తిగా సోలార్ విద్యుత్తుతో పనిచేసే ఈ వంటింటి నిర్మాణం, ఇక్కడ వండే వంటకాలు, రోజూ ఆ ప్రసాదాన్ని స్వీకరించే భక్తుల సంఖ్య, అదనంగా నిర్వహించే అన్నదానం... ఇలా, ప్రతిదీ ఆసక్తికరమే.

శిర్డీ సంస్థానం... ఆ సాయినాథుడు స్వయంగా నడయాడి, మహాసమాధి పొందిన పరమ పవిత్రమైన ప్రదేశం. ఆయన ఇప్పుడు లేకపోయినా - గర్భాలయంలో బాబా విగ్రహంతోపాటు, సాయి సమాధినీ, అప్పట్లో బాబా వెలిగించిన ధునినీ, వేపచెట్టునీ దర్శించుకుని పునీతులవుతారు భక్తులు. ఆ తర్వాత వాళ్ల అడుగులు ప్రసాదాలయవైపు పడతాయి. బాబా సన్నిధి నుంచి కేవలం అరకిలోమీటరు దూరంలో ఉండే ఈ అన్నసత్రం ముందు- వంటచేస్తున్న బాబా భారీ విగ్రహం ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. అది దాటుకుని లోపలికి వెళ్లే భక్తులకు ప్రసాదాలయ స్వాగతం పలుకుతుంది. ఒక అంతస్తుతో ఉండే ఈ అన్నసత్రంలో సుమారు అయిదువేలమంది ఒకేసారి కూర్చుని భోజనం చేయొచ్చు. అంటే... గ్రౌండ్‌ఫ్లోరులో మూడువేలఅయిదువందల మంది కూర్చునేలా విశాలమైన హాలూ, పై అంతస్తులో వెయ్యిమంది చొప్పున భక్తులు భోజనం చేసేలా మరో రెండు హాళ్లూ ఉంటాయి. ఇంచుమించు ఏడున్నర ఎకరాల్లో ఉండే ఈ భారీ ప్రసాదాలయాన్ని దాదాపు ఇరవై ఏళ్లక్రితం నిర్మించారు. పూర్తిగా సోలారు విద్యుత్తుతో పనిచేసేలా ఈ కిచెన్ పైకప్పు పైన డెబ్భైమూడు సోలారు ప్యానెళ్లు కనిపిస్తాయి. ఇవి సూర్యరశ్మిని గ్రహించి, విద్యుత్తును ఆవిరి రూపంలో అందిస్తాయి. అలా వచ్చే ఆవిరితోనే ప్రతిరోజూ క్వింటాళ్లకొద్దీ ఆహారపదార్థాలు చాలా తక్కువ సమయంలో పూర్తవుతాయి. వేడివేడి ఆవిరి తీవ్రత వల్ల వందకిలోల అన్నం.. కేవలం పది నిమిషాల్లో తయారవుతుంది. వంట ఒకటే కాకుండా కూరగాయల్ని కడిగేందుకూ వందలకొద్దీ చపాతీల తయారీకీ, వంటచేసిన భారీ పాత్రల్ని శుభ్రం చేసేందుకూ... ఇలా వంటశాలలోని ప్రతి పనికీ ఈ సోలారు విద్యుత్తునే ఉపయోగిస్తారిక్కడ.

పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం

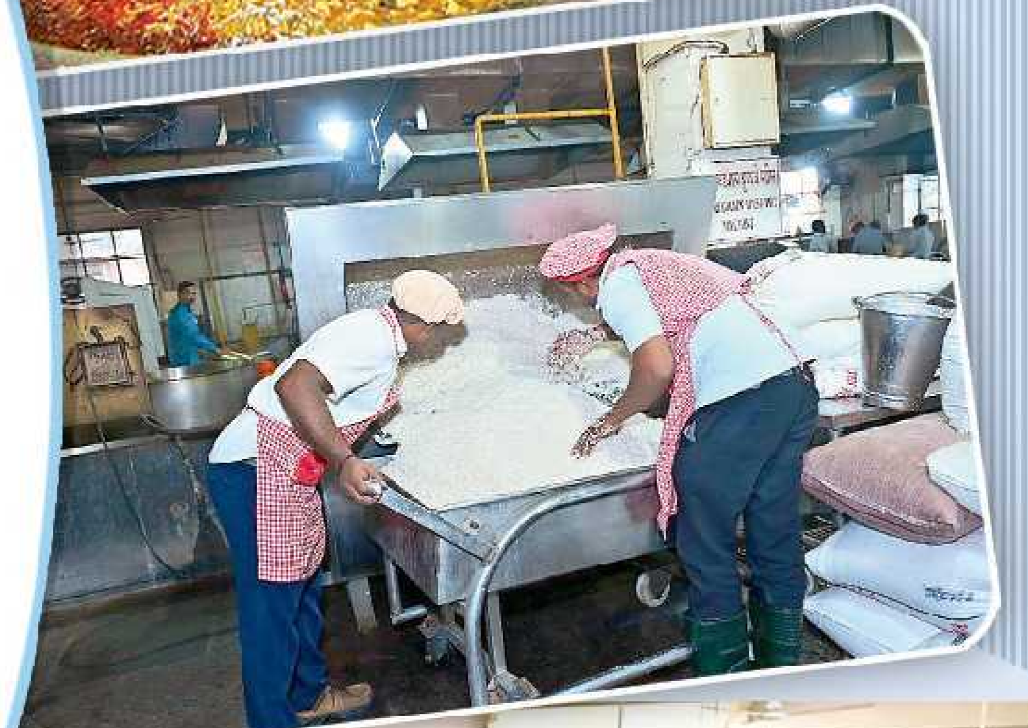
ప్రత్యేక సందర్భాల్లో డెబ్భైవేల నుంచి లక్షమంది దాకా... సాధారణ సమయాల్లో రోజుకు దాదాపు యాభై వేలమంది వరకూ భోజనం చేసే ఈ ప్రసాదాలయలో అర్ధరాత్రి ఒంటిగంట నుంచే వంటవాళ్లు వంటలు చేయడం మొదలుపెడతారు. మొదట అల్పాహారాన్నీ, ఆ తర్వాత భోజనాన్నీ సిద్ధం చేస్తారు. అల్పాహారాన్ని ప్యాకెట్ల రూపంలో ఉదయం తొమ్మిది గంటలవరకూ అందిస్తే... భోజనాన్ని మాత్రం ఉదయం నుంచి రాత్రి తొమ్మిదిన్నర గంటలవరకూ పెడతారు. భోజనంలో ఒక స్వీటు, చపాతీ, అన్నం, పప్పు, రెండురకాల కూరలూ ఉంటాయి. ఇవన్నీ తయారుచేసేందుకు పది నుంచి పన్నెండు మంది వంటవాళ్లూ, ఆ పదార్థాలను వడ్డించేందుకు వందలాది సేవకులూ అందుబాటులో ఉంటారు. డైనింగ్‌హాలులో అందరితో కాకుండా ఓ కుటుంబం లేదా అయిదారుగురు స్నేహితులు కలిసి విడిగా తినాలనుకునేవారు మొదటి అంతస్తులో ఉండే హాళ్లకు వెళ్లొచ్చు. అయితే ఇందుకోసం కౌంటరులో యాభైరూపాయల టోకెన్‌ను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అక్కడ, రెస్టరంట్లలో మాదిరి వడ్డిస్తారన్నమాట. ఇక, ఈ మెగా కిచెన్‌లో ఓ వైపు నిరంతరం పప్పులు ఉడుకుతుంటే, మరోవైపు కూరలు తయారవుతాయి. అదే సమయంలో యంత్రాలు చపాతీ పిండిని కలిపితే వలంటీర్లు చపాతీలను చేస్తుంటారు. రైస్ బాయిలర్లలో అన్నం వేడివేడిగా తయారవుతుంటుంది. వీటన్నింటితో కిచెన్ హడావుడిగా కనిపించినా... భక్తులు ఎప్పుడు వచ్చినా భోజనం వడ్డించేందుకు వలంటీర్లు సిద్ధంగా ఉంటారు. అయినప్పటికీ డైనింగ్‌హాలుతోపాటు కిచెన్ సైతం అప్పుడే తెరిచారా అన్నట్లుగా ఎంతో పరిశుభ్రంగా కనిపించడం గమనార్హం. అన్నింటికీ మించి, పదార్థాలను ఎప్పుడు ఎన్నిసార్లు తయారుచేసినా కూడా రుచిలో ఏ మాత్రం తేడా ఉండదట. ఈ వంటలన్నీ చేసేందుకు ఉపయోగించే నిత్యావసరాల మోతాదు వందలకేజీల్లో ఉంటుంది. ఉదాహరణకు రోజూ చపాతీలకోసం దాదాపు 350 కిలోల గోధుమపిండిని ఉపయోగిస్తారు. దాంతోపాటు 250 కిలోల బియ్యం, 70 కిలోల పప్పులు, 80 కిలోల వరకూ ఇతర దినుసులు, వంద లీటర్ల నూనె... వాడతారు. అదే ప్రత్యేక సందర్భాల్లో అయితే... ఆ సరకుల సంఖ్య రెట్టింపు అవుతుందని చెబుతారు ప్రసాదాలయ నిర్వాహకులు.



ప్రసాదాన్ని పంపిస్తారు కూడా...

ఆలయాల్లో ఏర్పాటు చేసిన అన్నసత్రాలు సాధారణంగా అక్కడికి వచ్చే భక్తులకు మాత్రమే భోజనాన్ని ఉచితంగా పెడతాయి. కానీ, శిర్డీలో మాత్రం... ఆ సేవ కేవలం భక్తులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఎలాగంటే... శిర్డీలో స్థానికంగా ఉండే సాయినాథ్ ఆసుపత్రిలో వైద్యం చేయించుకుంటున్న రోగులకూ, వాళ్లతో వచ్చే సహాయకులకూ ఈ ప్రసాదం వెళ్తుంది. అలాగే దగ్గర్లో ఉన్న ద్వారకామాయి వృద్ధాశ్రమానికీ, సంత్‌ధ్యానేశ్వర్‌పాఠశాల, సబ్ కా మాలిక్ స్కూల్లో చదువుకుంటున్న విద్యార్థులకూ ఆహారాన్ని అందిస్తారు. ఇక్కడ అంధులకూ, బధిరులకూ ప్రత్యేకంగా బాబలేశ్వర్ పేరుతో ఓ పాఠశాల ఉంటుంది. అక్కడికీ ప్రతిరోజూ భోజనాన్ని పంపిస్తారు ప్రసాదాలయ నిర్వాహకులు. వీటన్నింటికోసం రోజూ అదనంగా మూడువేలకు పైగా భోజనాల్ని తయారుచేస్తారట. ఈ కార్యక్రమాలన్నీ సజావుగా సాగేందుకు అవసరమైన నిధుల్ని సాయిసంస్థాన్‌కు వచ్చే హుండీనుంచీ, దాతలు ఇచ్చే డబ్బునుంచీ ఉపయోగిస్తారు. సూటిగా చెప్పాలంటే - ఏడాదికి దాదాపు మూడుకోట్ల రూపాయలకు పైగా ఈ అన్నదానానికి ఖర్చు అవుతుందట.





ఆసక్తికరమే...

★ ఈ వంటశాల పూర్తిగా సోలారు విద్యుత్తుతో ఆటోమేటిక్‌గా పనిచేయడం వల్ల... ఒకప్పటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు చమురు వినియోగం దాదాపు ఎనభైశాతం వరకూ తగ్గిందని అంటారు నిర్వాహకులు. ఇందువల్ల ఒక రోజులో దాదాపు రెండువందల కేజీల గ్యాస్ వినియోగం ఆదా అవుతోందట.

★ ఈ మెగాకిచెన్‌పైన అమర్చిన సోలార్‌ప్యానెళ్లు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు మాదిరి పనిచేస్తాయి. అంటే.... భానుడి తీరును బట్టి ఉదయం తూర్పు, ఆ తర్వాత దక్షిణం క్రమంగా పశ్చిమంవైపు ఈ ప్యానెళ్లు తిరుగుతాయి. ఒకవేళ ఎప్పుడైనా ఎండ రాకపోయినా కూడా ఇక్కడ అమర్చిన పైపుల్లో ఆవిరి నిల్వ ఉండటంతోపాటు వాటికి అనుసంధానమైన గ్యాస్ సిలిండర్లతో ఈ కిచెన్ ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా నడుస్తుంది.

★ ఈ కిచెన్‌పైన సోలార్‌ప్యానెళ్లను ఏర్పాటు చేసేందుకు దాదాపు ఏడాది సమయం పట్టిందట. ఒక్కో ప్యానెల్ బరువు సుమారు అయిదువందల కిలోలవరకూ ఉంటుంది.

★ ప్రసాదాలయ కిచెన్‌లో పన్నెండుమంది వంటవాళ్లు కాకుండా ప్రతిరోజూ అదనంగా అయిదారువందల మంది వలంటీర్లు రెండు షిఫ్టుల్లో సేవలందిస్తారు.

★ ఇది పూర్తిగా సోలారు విద్యుత్తుతో తయారవడం వల్ల... సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ విభాగంలో ఈ కిచెన్‌కు ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు కూడా వచ్చాయి.

★ ఈ వంటశాలలో పాటించే పరిశుభ్రత, ఆహారపదార్థాల నాణ్యత కారణంగా ఈ కిచెన్‌కు ఐఎస్‌ఓ గుర్తింపు కూడా వచ్చింది.

★ భోజనాన్ని ఉచితంగా పెట్టినా, టిఫిన్‌కు మాత్రం అయిదురూపాయలు వసూలు చేస్తుంది ట్రస్టు. ఈ టిఫిన్‌ను కూడా రోజుకు అయిదువేలమందికి తయారుచేస్తారు.

- రవీంద్ర మహాలే, ఈటీవీ భారత్, శిర్డీ



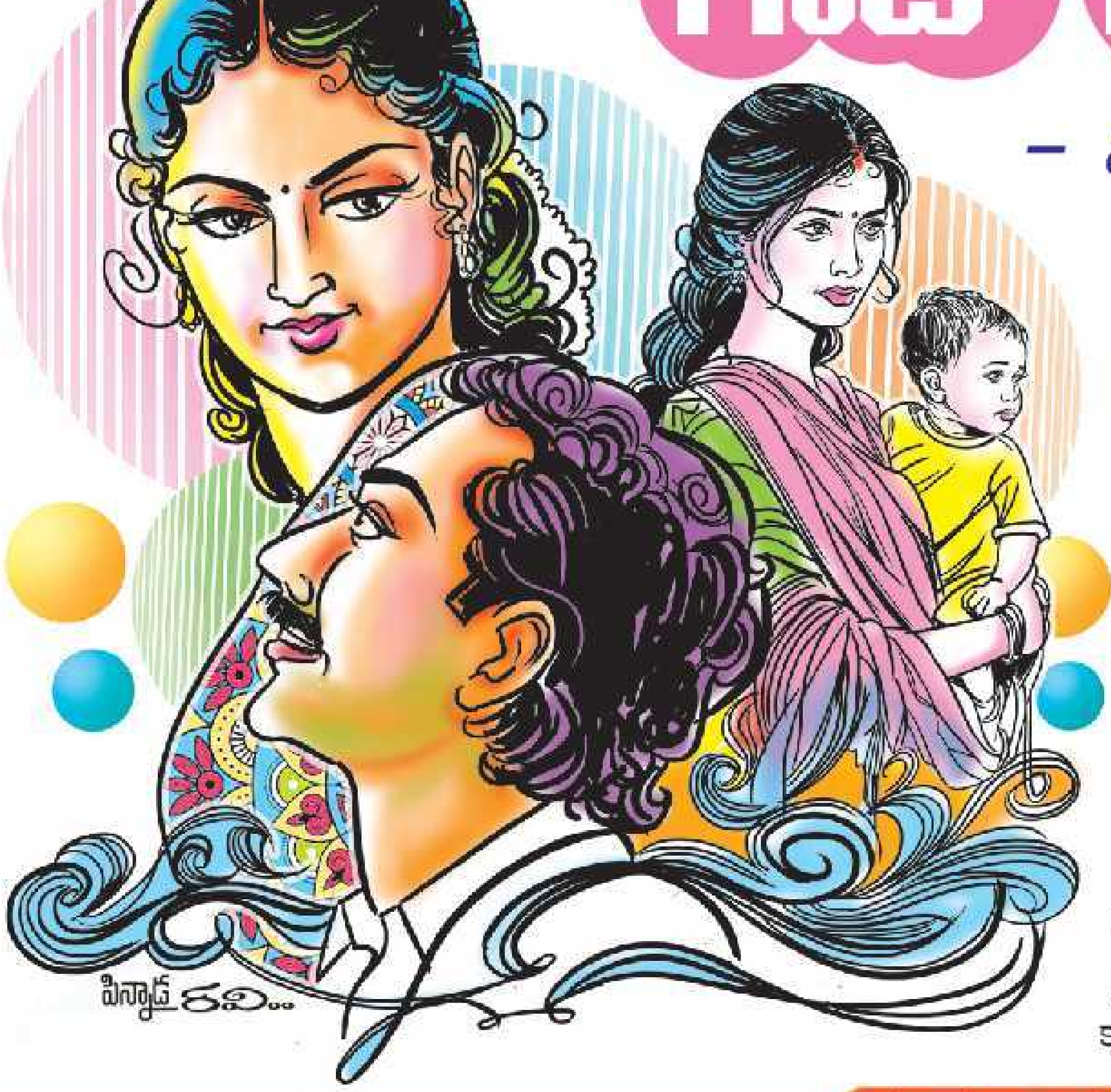




కథ

గాజు గోడ

- సౌమ్య నిట్టల



పొద్దుట్నుంచీ శ్రవణ్ మనసు రెండుగా చీలిపోయింది. ఓ భాగం మహదానందంలో తేలుతోంది. ఇంకో ముక్క ఆందోళనకీ ఒత్తిడికీ లోనవుతోంది. ఎప్పటిలానే పొద్దున్న ఎనిమిదింటి కల్లా తన స్టార్టప్ ఆఫీస్‌కి వెళ్ళాడు శ్రవణ్. తనే బాస్. అయినా, అలా అందరికన్నా ముందు వెళ్ళిపోయి ఓ రెండు గంటలు ప్రశాంతంగా పని చేసుకుంటాడు. మెయిల్స్ చూసుకుని, వాటికి రిప్లై ఇచ్చి, ఆ రోజు ఏం చెయ్యాలో ప్లాన్ చేసేసుకుంటాడు- తన మొదటి ఎంప్లాయీ వచ్చేలోపే. ఆ రోజు ఇన్‌బాక్స్ తెరవగానే తను చదువుకున్న బిజినెస్ స్కూల్ నుంచి మెయిల్. ఆ సంవత్సరం జరుగుతున్న గ్రాడ్యుయేషన్ సెర్మనీకి తానే చీఫ్ గెస్ట్... ఎంత గౌరవం!

చాలా కష్టాలు పడ్డాడు తన స్టార్టప్‌తో. నిజానికి ఇది అతని మొదటి వ్యాపారం కాదు. ఎన్నోసార్లు ఫెయిల్ అయ్యాక ఇది నిలదొక్కుకుంది. ఇంటా బయటా అందరూ తనని తీసిపారేస్తున్న సమయంలో, తనకి కూడా ఆత్మవిశ్వాసం సడలుతున్న సమయంలో సాధించిన విజయం ఇది. శ్రమా ప్రేమా కలిపి నిర్మించుకున్నాడు తన కంపెనీని. అది ఇప్పుడు ఫలాలు ఇస్తోంది. ఈ తరుణంలో తనకి బిజినెస్ విద్య నేర్పిన కళాశాల పిలిచి మరీ గౌరవించటం... శ్రవణ్ ఊహించని ప్రతిఫలం. తృప్తిగా మెయిల్‌నే చూస్తూ కుర్చీ వెనక్కి వాలాడు. ముఖం మీద చిరునవ్వు.

మెయిల్‌లో ప్రోగ్రామ్ కూడా రాసుంది. కాన్వకేషన్ మొదలయ్యే ముందు శ్రవణ్ కాబోయే గ్రాడ్యుయేట్స్‌ను ఉద్దేశించి మాట్లాడాలి. ఇక్కడ అతని చిరునవ్వు మాయమయింది. 'అబ్బా' అనుకున్నాడు. శ్రవణ్ పదిమంది ముందు మాట్లాడలేడు మరి.

తొమ్మిదయింది. ఆకలేస్తోంది. తను బయట తినడం ఇష్టం ఉండదు భార్య పల్లవికి. అందుకే లంచ్‌తోపాటు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కూడా ప్యాక్ చేసి ఇస్తుంది. ఆఫీస్ పాంట్రీ నుంచి ప్లేట్, కప్, స్పూన్ తెచ్చుకుని బాక్స్ తెరిచాడు. హాట్‌ప్యాక్‌లో పొంగల్, థర్మస్‌లో సాంబారు. వేడివేడిగా పొగలు కక్కుతోంది. బాగా వంట చేస్తుంది పల్లవి. పల్లవిని తలుచుకోగానే శ్రవణ్ మొహం ఇంకా గంభీరంగా అయిపోయింది. కొన్నాళ్ళక్రితం డబ్బాలో సరదాగా చిన్నచిన్న నోట్స్ పెట్టేది... తనని ఉత్సాహపరిచే మాటలు రాసేది, శ్రవణ్ మీద తనకెంత నమ్మకం ఉన్నదీ రాసేది... పని ఒత్తిడి మధ్య ఆ నోట్ చూసినప్పుడు మనసు తేలికయ్యేది... ఉత్సాహం నిండేది. ఈమధ్య ఆ నోట్స్ కనపడట్లేదు. మెయిల్ చూస్తూ తన కాలేజీ జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్ళిపోయాడు శ్రవణ్.

★ ★ ★

బిజినెస్ స్కూల్‌లో పల్లవి తన క్లాస్‌మేట్. ఇద్దరిమధ్యా గట్టి పోటీ ఉండేది. కొన్ని విషయాల్లో ఇద్దరికీ చాలా భేదాలుండేవి. శ్రవణ్ సిగ్గరి. ఇద్దరికన్నా ఎక్కువమంది ఉంటే మాటే బైటికి రాదు అతనికి. పల్లవి తుపాను... కాదు కాదు సుడిగాలి. ఎదురుగా ఎంతమంది ఉండనీ, ఎంతవారు ఉండనీ... అబ్బే... లెక్కే లేదు. కానీ కొన్ని విషయాల్లో ఇద్దరూ ఒకటే. ఇద్దరికీ పెద్ద పెద్ద కలలుండేవి... ఓ మంచి కంపెనీ స్థాపించి వ్యాపారం చెయ్యాలని. ఇద్దరిలో ఉన్న ఇంకో సుగుణం... తమ కలల వైపుగా శ్రమించే తత్వం. ఒకరినొకరు ఛాలెంజ్ చేసుకుంటూ ఉండటం వల్ల ఇద్దరూ షార్ప్‌గా అలర్ట్‌గా... గెలవాలనే పట్టుదలతో ఉండేవారు.

తాను కోరుకుంటున్న జీవితానికి పల్లవి సరైన భాగస్వామి అవుతుంది అని ఆమెని కలిసిన కొన్ని నెలల్లోనే తెలిసిపోయింది శ్రవణ్‌కి. అయినా ఆమెకి చెప్పలేదు. ఇంకా తాను జీవితంలో ఏమీ సాధించలేదు. కోర్సు పూర్తి కూడా అవకుండా ఈ విషయం ఆమెకి చెప్పడం అతనికి ఇష్టం లేదు.

చూస్తుండగానే మొదటి సంవత్సరం పూర్తయింది. జూనియర్స్ ఇప్పుడు సీనియర్స్ అయ్యారు. కాలేజీ మేనేజ్‌మెంట్ తమ బ్యాచ్‌కి ఓ పోటీ ప్రకటించింది. ఒక సంవత్సరం తర్వాత జరిగే గ్రాడ్యుయేషన్ వేడుకలో క్లాస్ నుంచి కేవలం ఒక్కర్ని సెలెక్ట్ చేస్తారు... వాలెడిక్టోరియన్‌గా. వారు తమ క్లాస్‌ని ఉద్దేశించి ఓ ప్రసంగం చెయ్యాలి. ఇది ఏ స్టూడెంట్‌కి అయినా ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన విషయం. కాలేజీ జీవితంలో ఆఖరి గెలుపు కూడా.

ఏ పోటీ అనౌన్స్ చేసినా వెంటనే ప్లానింగ్‌లోకి దూకేసే శ్రవణ్ ఏమాత్రం ఉత్సాహంగా లేడు. ఆ మార్పును గమనించింది పల్లవి... ఓ రోజు అతణ్ని క్యాంటీన్‌కి పిలిచింది "ఏంటి? వాలెడిక్టోరియన్ అవ్వాలని లేదా? కొన్ని వారాలుగా చూస్తున్నా... ప్రాజెక్ట్స్ సరిగ్గా చెయ్యట్లేదు? ఏదో సైలెంట్ ప్లాన్‌లో అన్నా ఉన్నావు, లేదా లైట్ తీస్కుంటున్నావు... ఏంటి విషయం?"

"సైలెంట్ ప్లాన్ ఏమీ లేదు... నాకేం ఇంట్రస్ట్ లేదు."

"నాకుంది ఇంట్రస్ట్."

"అయితే నువ్వవ్వు."

"అబ్బా, నీ బోడి పర్మిషన్ ఏమీ అక్కర్లేదు నాకు. చూడు, నీకూ తెలుసు నాకూ తెలుసు... రేస్‌లో ఉన్నది నువ్వూ నేనే. నువ్వు లేకపోతే ఇది రేస్ కాదు. అలా గెలిచిన గెలుపు నాకక్కర్లేదు. నీకు ఇంట్రస్ట్ ఉన్నా లేకపోయినా నువ్వు చెయ్యాల్సిందే."

"నేను చెయ్యను."

"ఎందుకు?"

"వాలెడిక్టోరియన్ అయితే స్పీచ్ ఇవ్వాలి."

"అయితే?"

శ్రవణ్ బేల కళ్ళతో చూశాడు పల్లవి వైపు.

పల్లవి అర్థం కానట్టు చూసింది. అంతలోనే విషయం తట్టి గట్టిగా నవ్వేయడం మొదలుపెట్టింది. క్యాంటీన్‌లో అందరూ వారినే చూస్తున్నారు. శ్రవణ్‌కి తన హుడీలో మొహం దాచేసుకోవాలనిపించింది. ఇదేదీ పట్టించుకోని పల్లవి పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నవ్వుతోంది. కొంతసేపటికి శాంతించి బ్యాగ్ తీసుకుని లేచింది. శ్రవణ్ కూడా లేచాడు.

పల్లవి శ్రవణ్‌కి దగ్గరగా వచ్చింది. శ్రవణ్‌కి ఏం జరుగుతోందో అర్థం కాలేదు. పల్లవి అతని కాలర్ పట్టుకుంది... శ్రవణ్‌కి మతిపోయింది.

"ప్రాపర్టీ టాక్స్ కట్టాల్సొస్తుందని ఇల్లు కట్టడం మానేసేంత స్టుపిడ్‌వి కావు నువ్వు... నీ పబ్లిక్ స్పీకింగ్ భయాన్ని నువ్వు ఎలా ఓవర్‌కమ్ చేస్తావో నాకు తెలీదు... ఆ వంకతో పోటీ చెయ్యడం మానేస్తే ఊరుకునేది లేదు... మైండ్ ఇట్" బెదిరించి వెళ్ళిపోయింది పల్లవి.

ఆ బెదిరింపు వల్ల కలిగిన కసో, ఆమె పట్ల తనకున్న ప్రేమో, పల్లవికి తన మీద ఉన్న నమ్మకమో తెలీదు... శ్రవణ్ పోటీలోకి దూకేశాడు. సంవత్సరమంతా ఓ స్టూడెంట్ పెర్ఫార్మెన్స్‌ని బట్టి నిర్ణయం ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతీ ప్రాజెక్ట్‌నూ సీరియస్‌గా తీసుకోవాలి. రిలాక్స్ అవ్వడానికి లేదు. పగలూ రాత్రీ తేడా లేకుండా కష్టపడ్డాడు శ్రవణ్. పల్లవి అందుకు ఏమీ తీసిపోలేదు. శ్రవణ్ తన మాటకి

విలువివ్వడం ఆమెకి అతనిపట్ల ఇష్టాన్ని పెంచింది. వీరిమధ్య పోటీ బిజినెస్ స్కూల్‌కి ఓ ఆసక్తికరమైన విషయంగా మారింది. చూస్తుండగానే సంవత్సరం పూర్తయింది. అందరూ ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు రిజల్ట్ కోసం. ఆ రోజు రానే వచ్చింది.

శ్రవణ్‌కి ఇప్పటికీ గుర్తు. రిజల్ట్ తెలిసే ముందు అతను పల్లవితో మాట్లాడాలనుకున్నాడు. తన మనసులోని మాట చెప్పాలనుకున్నాడు. గెలిచినా ఓడినా ఇక తనకి అనవసరం. అతని గమ్యం ఇప్పుడు... ఆమె. అసలే తనకి మాట పెగలదు. ఎలా చెప్పాలి ఆమెకి? చాలా టెన్షన్ పడ్డాడు ఈ విషయంలో.

ఓరోజు క్లాస్‌లోని అందర్నీ పిలిచారు డీన్. ఎవరి పేరు చెప్తారో అని అందరూ ఆయనకేసి చూస్తుంటే శ్రవణ్ కళ్ళు మాత్రం పల్లవి కోసం వెతుకుతున్నాయి. ఎక్కడుంది ఈ అమ్మాయి?

ఇంతలో శ్రవణ్ వెనక నుంచి ఓ సువాసన... అది పల్లవి పెర్ఫ్యూమ్... అతనికి పరిచయమే. అతను నవ్వి వెనక్కి తిరిగేలోపే అతని చేతికి ఆమె చేయి తాకింది. పొరపాటున తగిలిందేమో అని వెనక్కి తీసుకొనేలోపు పల్లవి చెయ్యి అతని చేతిని పెనవేసుకుంది. శ్రవణ్‌కి కాలం ఆగిపోయినట్టు అనిపించింది. ఇది నిజమేనా తాను ఊహించుకుంటున్నాడా? ఆమె చేతి వేళ్ళు తనని పట్టుకున్నాయి కానీ, ఇంకా శ్రవణ్ ఆ ధైర్యం చెయ్యలేదు. ఆమె వైపు చూశాడు. ఆమె నవ్వుతూ తాను అడగని ప్రశ్నకి అంగీకారం చెప్పింది. అతనికి అర్థం అయింది. హక్కుగా ఆమె చేతిని ఒడిసి పట్టుకున్నాడు. రిజల్ట్‌కి ముందే గెలిచేసిన భావన వచ్చేసింది అతనికి.

ఇంతలో డీన్ ఫలితాల్ని ప్రకటించేశారు. ఆ సంవత్సరం బెస్ట్ స్టూడెంట్... పల్లవి. పల్లవి ఒక్కసారిగా ఎగిరి గంతేసి అతన్ని కౌగిలించుకుంది. శ్రవణ్ మనసారా ఆమె విజయంలో పాల్గొన్నాడు. కించిత్తు కూడా అసూయ కలగలేదు. పైగా స్పీచ్ ఇవ్వక్కర్లేదని ఓ రిలీఫ్! ఊహించినట్టుగానే గ్రాడ్యుయేషన్ రోజు స్పీచ్ దంచేసింది పల్లవి. బిజినెస్‌లో మహిళల గురించి ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకంగా మాట్లాడింది. ఆమెని తర్వాత అడిగాడు శ్రవణ్... అంత ధైర్యంగా ఎలా మాట్లాడగలిగావని. 'విషయం ముఖ్యమైంది కదా... ధైర్యం అదే వస్తుంది' అంది. నిజం... అతను అలా ఆలోచించలేకపోయాడు ఏంటో! పల్లవి గెలవటమే కరెక్ట్ అనుకున్నాడు మనసులో.

★ ★ ★

చదువు పూర్తయిన వెంటనే ఇంట్లోవాళ్ళ సమ్మతంతో పెళ్ళి చేసుకున్నారు పల్లవి, శ్రవణ్. కాలేజీ వాతావరణానికీ బయట ప్రపంచానికీ... పుస్తక జ్ఞానానికీ సమాజంలోని వాస్తవికతకీ ఉన్న తేడా ఎంతో కష్టంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది విద్యార్థులకి- ముఖ్యంగా టాపర్స్‌కి. వ్యాపారంలో కాలేజీ ర్యాంకులు పనికి రావు. పరీక్షలు చెప్పి రావు. సంవత్సరానికి ఓసారి రావు. ఫలితాలు వెంటనే తెలీవు. పాస్ అయినా... ఆ సంతోషాన్ని ఇంకో పరీక్ష కబళించేస్తుంది. ఇదీ జీవిత సత్యం. ఇరవైలలో ఈ నిజాన్ని అందరిలానే శ్రవణ్, పల్లవి కూడా తెలుసుకున్నారు. కాలేజీలో లాగానే 'ఎవరి స్టార్టప్ మొదట విజయవంతమవుతుంది?' అని ఉత్సాహంగా మొదలైన వారి ప్రయాణం ఎన్నో ఆటుపోట్లు చూడాల్సి వచ్చింది.

రెండేళ్ళలోనే ఇద్దరూ వరస పరాజయాల్ని చూశారు. ఈ ఒత్తిడి వ్యక్తిగత జీవితంలో కనిపించడం మొదలు పెట్టింది. ఆర్థిక సమస్యలు ఓ వైపూ, ఇద్దరూ పని చెయ్యడంవల్ల సంసారంలో కలిగే ఇబ్బందులు ఇంకోవైపూ. వారుండే ఇల్లు బ్యాచిలర్స్ ఫ్లాట్‌లాగా ఉండేది. అవసరమైన ఫర్నిచర్ మాత్రమే ఉండేది. ఇంట్లో వండుకోవడం తక్కువ. ఇద్దరూ రాత్రి ఎప్పుడో ఇల్లు చేరేవారు. పని తప్ప ఏమీ పట్టించుకునేవారు కాదు.

వృత్తిలో చేస్తున్న ప్రయత్నాలు విజయవంతం కాకపోయేసరికి ఆ నిరుత్సాహం మెల్లగా అన్ని విషయాల్లోకీ చొచ్చుకొనిరావడం మొదలయింది.

ఇద్దరూ ఇల్లు చేరేసరికి తినడానికి ఏమీ



ఉండేది కాదు. ఇంటి పనులు ఎదురుచూస్తూ ఉండేవి. 'నీ పనంటే నీ పని' అని కొట్లాడుకునేవారు. ప్రేమ ఉండటం వల్ల మళ్ళీ సంధి చేసుకునేవారు. కానీ గొడవలు తీరేవి కావు. అవే విషయాల్లో అవే గొడవలు. పైన పొట్లాట, లోపల గుబులు... జీవితం ఏమయిపోతోందీ అని!

మూడో పెళ్ళిరోజు రాబోతోంది అనగా పల్లవి ప్రెగ్నెంట్ అని తెలిసింది. శ్రవణ్ ఆనందానికి అవధులు లేవు. పల్లవిలో మాత్రం ఆ సంతోషం కనిపించలేదు.

"ఇంకా ఇద్దరం సెటిల్ అవ్వలేదు కదా" బెంగగా అంది పల్లవి.

"లేదు. కానీ ఓ నిజం చెప్పనా? మన బేబీ రాబోతోందని తెలిసినప్పటి నుంచీ నాలో ఏదో కొత్త మోటివేషన్ నిండిపోయింది. మనకిప్పుడు కొత్త గోల్..." చుట్టూ అపార్ట్‌మెంట్స్‌ని చూపిస్తూ... "మన బేబీ ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రాకూడదు. మనకి తొమ్మిది నెలలు డెడ్‌లైన్. ఇద్దరం ఇదే ధ్యేయంగా పెట్టుకుందాం... మళ్ళీ ఫ్రెష్‌గా మొదలుపెడదాం... కష్టపడదాం... ఏమంటావు?"

పల్లవికి అతని ఉత్సాహం చూసి ముచ్చటేసింది. కానీ ఈ తొమ్మిది నెలలూ అతనితో సమానంగా అడుగులో అడుగు కలపగలదా? ఏ బాదరబందీ లేకుండా ఉంటేనే తాను సక్సెస్ కాలేకపోయింది కదా. తన సామర్థ్యం మీద తనకే కలుగుతున్న సందేహాలు ఆమెని ముందడుగు వెయ్యనివ్వలేదు. డ్రైగా నవ్వింది.

"మే బీ, టూ ఇయర్స్ సక్సెస్ కాలేదంటే... ఇదే నాకు సైన్ ఏమో... ఇంక చాలు అని" పల్లవి శ్రవణ్‌కేసి చూసింది.

ఏదో అనబోయాడు కానీ ఏమీ అనలేదు అతను. తన సందేహాలు అతని మౌనంతో రూఢీ అయ్యాయి. అంతే, అస్త్ర సన్యాసం చేసేసింది పల్లవి.

"నేను బ్రేక్ తీసుకుంటాను శ్రవణ్. అదే కరెక్ట్. బేబీ హెల్దీగా పుట్టాలంటే మన లైఫ్‌స్టైల్ మారాలి. ఇంటి ఫుడ్ తినాలి. స్ట్రెస్ ఉండకూడదు. ఎనిమిది గంటలు పడుకోవాలి. ఇష్టమొచ్చినట్టు ఉండలేం."

పరాజయాలకు ఎదురీది అలిసిపోయిన ఆమె మనసు ఈ నిర్ణయాన్ని ఖండించలేదు. శ్రవణ్ కూడా వాదించలేదు. శతాబ్దాల సంప్రదాయాలు నిర్ణయించిన భార్యాభర్తల పాత్రల్లో ఇద్దరూ ఒదిగిపోయారు. అదే సులువనిపించింది ఇద్దరికీ.

★ ★ ★

పాప బాగుని గోల్‌గా పెట్టుకోవడం కలిసొచ్చింది శ్రవణ్‌కి. అప్పుడు అతను పుంజుకున్న వేగం ఓ వైపు అతని కంపెనీనీ ఇంకోవైపు అతని ఇంటినీ సెటిల్ చేసేసింది. ఏ పనైనా దక్షత, నిబద్ధతతో చేసే పల్లవి గృహిణి పాత్రనూ అద్భుతంగా నెరవేర్చింది. వంట తెలీని స్థాయి నుంచి తెలీని వంటలు లేని స్థాయి వరకూ వచ్చింది. శ్రవణ్ పనిలో ఒత్తిడి తాను స్వయంగా అనుభవించింది కనుక అతన్ని బాగా అర్థం చేసుకునే భాగస్వామి అయింది. మంచి తల్లీ అయింది. వారి ఇల్లు ఓ అందంగా తీర్చిదిద్దిన పొదరిల్లు. పెళ్ళయిన కొత్తల్లో ఉన్న స్ట్రగుల్స్ ఇప్పుడు లేవు.

అయినా పల్లవి, శ్రవణ్ మధ్య గతంలోని దగ్గరితనం ఇప్పుడు లేదు. 'ఇదీ' అని చెప్పలేని గాజు గోడ ఇద్దరిమధ్యా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది శ్రవణ్‌కి. అందరి దృష్టిలో ఇద్దరూ ముచ్చటైన జంట. కానీ ఏకాంతంలో... ఇద్దరూ ఒంటరే. శ్రవణ్ తనకి తోచిన ప్రయత్నాలు చేసి చూశాడు... మళ్ళీ మునుపటిలాగా క్లోజ్ అవ్వడానికి. పుట్టినరోజునీ పెళ్ళిరోజునీ ఖరీదైన గిఫ్ట్స్ ఇచ్చాడు. సర్‌ప్రైజ్‌గా వెకేషన్స్‌కి తీసుకెళ్ళాడు. పల్లవి ఆనందంగానే అనిపించేది. కానీ ఆమెలో అతను మొదట చూసిన 'గ్లో'... ఆ మెరుపు... చూసి చాలాకాలం అయింది. ఆమె పక్కనే ఉంటుంది కానీ, తనకి తెలిసిన పల్లవిని మిస్ అవుతుంటాడు శ్రవణ్.

టైమ్ పదయింది. ఎంప్లాయీస్ రావడం మొదలుపెట్టేశారు. ఇంక అతని సమయం అతని చేతిలో ఉండదు. ఇన్నేళ్ళలో

మొదటిసారిగా ఆ రోజు పని చేయబుద్ధవట్లేదు శ్రవణ్‌కి.

పల్లవి విషయం అప్పటికే అతని మనసుని తొలుస్తోంది. దానికి తోడు, కాలేజీలో ఇవ్వాల్సిన స్పీచ్. నేను రానని చెప్పేస్తే? పల్లవి తన కాలర్ పట్టుకుని బెదిరించిన సంఘటన గుర్తొచ్చింది. నవ్వుకున్నాడు. కాలేజీవారి ఇ-మెయిల్‌కి తాను వస్తున్నట్టు రిప్లై ఇచ్చేసి 'ఏం మాట్లాడాలా' అని బిజినెస్ మ్యాగజైన్స్ తిరగేస్తుండగా, ఓ ఆర్టికల్ కనబడింది. అది చదువుతుండగా అతని మనసంతా భారంగా అయిపోయింది. ఏదో గిల్టీ ఫీలింగ్. తను చదివింది నిజమేనా? రాసింది కూడా ఓ పేరున్న జర్నలిస్టు. ఆధారాలతో సహా రాసిన వ్యాసం. నిజం తన మనసుకి తెలీదా? తను చేసింది తప్పేనా... కాదేమో? బుర్రంతా వాద ప్రతివాదాలతో నిండిపోయింది. లాప్‌టాప్ మూసేసి గట్టిగా కళ్ళు మూసేసుకున్నాడు.

ఈ సమయంలో పల్లవి ఉంటే ఎంత మంచి మాటలు చెప్పేదీ. కానీ తనవల్లే కదా ఈ ఆలోచనలన్నీ... మళ్ళీ కాలేజీ రోజులకెళ్ళిపోతే ఎంత బాగుండు. ఆ పల్లవి ఆ శ్రవణ్... వాళ్ళే బెస్ట్. వెంటనే ఓ ఆలోచన వచ్చింది శ్రవణ్‌కి. ఫోన్‌లో ఏదో మెసేజ్ చేసి బ్యాగ్ తీసుకుని ఎక్కడికో బయల్దేరాడు.

★ ★ ★

బిజినెస్ స్కూల్ క్యాంటీన్. ఓ టేబుల్ మీద శ్రవణ్ స్పీచ్ పేపర్స్ చూసుకుంటున్నాడు. పల్లవి రావడం చూసి వాటిని ఓ బొత్తిగా పెట్టాడు. క్యాంటీన్‌కి రమ్మని శ్రవణ్ పంపిన మెసేజ్ చూసి నవ్వుకుంది పల్లవి. 'స్పీచ్ విషయంలో టెన్షన్ పడుతున్నట్టున్నాడు' అనుకుని నవ్వుతూ వెళ్ళి కూర్చుంది.

"శ్రవణ్, స్పీచ్ గురించి వర్రీ అవ్వకు! నువ్వు..."

"నేనేమీ వర్రీ అవ్వట్లేదు. నా కాలేజీ గర్ల్‌ఫ్రెండ్ ఎప్పుడో చెప్పిందిలే... ముఖ్యమైన విషయం మాట్లాడాలి అన్నప్పుడు భయం ఉండదు అని."

పల్లవి నవ్వింది. "ఏదీ చూపించు..."

స్పీచ్ పేపర్స్ అందించాడు. చదవడం ప్రారంభించింది పల్లవి. ఆమె కళ్ళు పంక్తుల వెంట పరిగెడుతుంటే శ్రవణ్ ఆమెనే చూస్తున్నాడు.

"నన్ను ఓ సక్సెస్ స్టోరీగా ఇక్కడికి ఆహ్వానించినందుకు థాంక్స్. కానీ ఈ రోజు నేను మాత్రం నా ఫెయిల్యూర్ గురించి మాట్లాడదలుచుకున్నాను. నేను ఓ హజ్బెండ్‌గా ఫెయిల్ అయ్యాను."

పల్లవి శ్రవణ్ వైపు చూసింది... 'చదువు' అన్నట్టు చూశాడు.

"నా వైఫ్... మా బ్యాచ్ టాపర్. నాతో పోటాపోటీగా చదివింది. గెలిచింది. కానీ లైఫ్‌లో ఓడిపోయింది. నో, ఆమె ఓడిపోలేదు... ఓడించబడింది. నేను గర్వంగా ఫీలయ్యేవాడిని... నాకు ఏ అఫైర్స్ లేవనీ, ఆమెకి ఏం కావాలన్నా కొనివ్వగలిగిన తాహతు సంపాదించా అనీ. కానీ ఆమెకి ఏం అవసరమో గ్రహించే విషయంలో నేను ఫెయిల్ అయిపోయాను."

పల్లవి కళ్ళల్లో నీరు ఊరడం ప్రారంభమయింది. మనసులో ఉన్న ఓ పాత గాయాన్నీ అలవాటైపోయిన ఆ గాయం తాలూకు నొప్పినీ మళ్ళీ ఎవరో ముట్టుకున్నట్టు.

"నా కలలని నిజం చేసుకునే క్రమంలో ఆమె తన కలలను త్యాగం చేస్తుంటే... నేను చూస్తూ ఊరుకున్నాను. అదే కదా మన అబ్బాయిలకి అలవాటు. మనం జీవితంలో విజయాలు సాధించాలి. మన భార్యలు బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో ఉండి ఆనందబాష్పాలు కార్చాలి. మనం గొప్పగా- 'నా పిల్లవాడు ఏ క్లాసో కూడా నాకు తెలీదు... అంత బాగా ఇల్లు చూసుకుంది... అందుకే ఈ ప్లేస్‌లో నేనున్నాను' అని క్రెడిట్ ఇచ్చినట్టు ఫీలవుతాం. నేను స్వయంగా ఎన్నో ఇంటర్వ్యూలలో ఈ మాట చెప్పాను."

పల్లవి వైపు గిల్టీగా చూశాడు శ్రవణ్. పల్లవి



కళ్ళు తుడుచుకుంటూ చదవడం కొనసాగించింది.

"ఈ స్పీచ్ రాసుకునే సమయంలో చాలా ఆర్టికల్స్‌లో ఒకటే మాట చదివాను. ప్రతిష్ఠాత్మకమైన కాలేజీలలో చదువుకుని కూడా వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి డ్రాప్ అవుట్ అవుతున్న మహిళలు ఎందరో అట! అంటే ఇక్కడ కనిపిస్తున్న సగం సగం రేషియో ఆఫీసుల్లో కనిపించట్లేదు. ఎందుకు? ఈ ప్రపంచాన్నే ఓ మెన్స్ క్లబ్‌లాగా తయారుచేశాం కదా... అది మహిళలకి ఎలా అనుకూలం అవుతుంది? ఆఫీస్‌కి పది గంటలకి రావాలంటే మగవాడికి భార్య అన్నీ రెడీ చేసి పెడుతుంది. మరి భార్యలకి ఆ వెసులుబాటు లేదు కదా? ఆఫీస్‌కి వెళ్ళాక ఎవరు ఎలా ప్రవర్తిస్తారో ఊహించలేం. లైంగిక వేధింపులు, లింగ వివక్ష. పిల్లలకు స్కూల్లో ఏదైనా కావాలంటే తల్లికే ఫోన్ చేస్తుంది స్కూల్ యాజమాన్యం... గమనించారా? ఇంటికి తిరిగొచ్చాక మళ్ళీ ఇంటి పనులు. అందుకే ఆఫీసులో పని చేయడం హక్కు అయినా, బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఇందుకే మహిళలు బర్న్‌అవుట్ అయ్యేది."

"తనతోపాటు చదువుకున్నవారే ఓ స్థాయికి వెళ్తుంటే తనలో ఆ సామర్థ్యం ఉండి కూడా ఆ అవకాశాల్ని అందుకోకపోవడం ఎంత కష్టం! ఈ కష్టం నా భార్య చూసింది. ఆమె శక్తికీ కలలకీ సాధించగలిగిన అవకాశాలకీ మధ్య ఉన్న గాజు గోడ... మా ఇద్దరి మధ్య కూడా వచ్చేశాక ఆ బాధేమిటో నాకర్థమయింది. నేను ఏనాడూ ఆమెని వర్క్ చెయ్యొద్దని డిస్కరేజ్ చెయ్యలేదు. అలా అని ఎంకరేజ్ కూడా చెయ్యలేదు. ఆమె తన పరాజయాలతో నిరుత్సాహపడి, తనని తాను శంకించుకున్నప్పుడు నేను ఖండించనూ లేదు. 'ఈ రెండేళ్ళ ఓటమిని పట్టించుకోకు. నువ్వు చాలా పవర్‌ఫుల్... గివ్ అప్ చెయ్యకు' అని వాదించనూ లేదు. ఎందుకంటే 'ఆమె ఇల్లు చూసుకోకపోతే ఎలా?' అనే నా స్వార్థం."

పల్లవి వెక్కివెక్కి ఏడుస్తోంది. కాగితాలు కన్నీటి ధారలో తడిసిపోతున్నాయి.

"నా చెయ్యి పట్టుకుని నడిచిన నా భాగస్వామి... నా విజయంలో మాత్రం నన్ను అందలం ఎక్కించి తాను కిందే ఉండిపోయింది. ఇది మా ఒక్కరి కథ కాదు. ఓ స్త్రీ త్యాగం చేస్తే, దాన్ని దర్జాగా తీసుకోవడం అలవాటైన ప్రతి మగవాడి కథ. ఇదంతా మీకెందుకు చెప్తున్నానూ అంటే... నా తప్పుల నుంచి నేర్చుకుంటారని... ఇంకో బ్రిలియంట్ అమ్మాయికి అలా జరగకూడదని."

పల్లవికి కన్నీరు ఆగట్లేదు. శ్రవణ్ ఈ దృశ్యం అస్సలు చూడలేకపోయాడు. మూడ్ మార్చేయాలి అనుకున్నాడు.

"ఏయ్... హలో... ఏంటి? నీకు సారీ చెప్పా అనుకుంటున్నావా? అందరి ముందూ నేను గొప్పగా కనిపించాలని అలా రాశాను. లైట్ తీస్కో."

ఏడవటం ఆపేసి ఆశ్చర్యంగా చూసింది పల్లవి.

"లేకపోతే నువ్వు త్యాగం చేసిన దేవతవీ, నేను సెల్ఫిష్ రాక్షసుడినీనా? అంత సీన్ లేదు. ఒక్క సంవత్సరం పోటీ నుంచి తప్పుకుంటే ఇదే టేబుల్ మీద నన్ను కడిగేశావు? నువ్వు అలా సైలెంట్‌గా ఉంటే ఇన్నాళ్ళూ నేను నిన్నెంత మిస్ అయ్యాననుకుంటున్నావు, ఆఁ? డ్రామా చాలు... ఓ గొప్ప టాలెంట్‌ని తొక్కేశాననే చెడ్డ పేరు నాకేం అక్కర్లేదు. తమరు మళ్ళీ తమ కెరీర్ మీద ధ్యాస పెట్టచ్చు. అంతోటి 'పొంగల్, సాంబార్' మేము కూడా వండి పెట్టకపోం. నువ్వు కూడా ఇంటర్వ్యూలో స్టైల్‌గా చెబుదువు గాని... అసలు నాకు ఇంటి విషయాలేమీ..."

అతను మాట్లాడుతున్నా పట్టించుకోకుండా పేపర్స్ పక్కన పెట్టి లేచింది పల్లవి. శ్రవణ్ మాట్లాడటం ఆపేసి కంగారుగా చూశాడు. దగ్గరకొచ్చి అతని కాలర్ పట్టుకుంది.

ఇంత దగ్గరగా ఆమెని చూసి ఎంతకాలం అయింది! గాజు గోడ మంచు గోడలాగా కరిగిపోయిన భావన. ఆమె మొహంలో ఆ 'గ్లో' మళ్ళీ తొంగి చూస్తోంది. ఏం జరగబోతోందో అతను ఊహించే లోపే... ఇన్నాళ్ళూ పిల్ల తెమ్మెరగా చిన్నబోయిన పల్లవి సుడిగాలిలా శ్రవణ్‌ని చుట్టేసింది. ★



అదో గ్రామం. పేరు నిశ్చింత. కాస్త వింతగా అనిపించినా... అక్కడ ఉండేవారి లక్ష్యం ఒక్కటే... ప్రత్యేక అవసరాలున్న తమ పిల్లల్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలి. భవిష్యత్తులో తాము ఉన్నా లేకపోయినా వాళ్ల కాళ్లపైన వాళ్లు నిలబడేలా చేయాలి. ఆ స్ఫూర్తితోనే ప్రతి తల్లీతండ్రీ అక్కడున్న తొంభైమంది పిల్లల అవసరాలు చూస్తూ, రకరకాల అంశాలను నేర్పిస్తూ... తమ ఆశయసాధన కోసం ఓ యజ్ఞమే చేస్తున్నారు. ఆ పిల్లలే కాదు, ఇక్కడ అందించే శిక్షణా తరగతులూ, నివాసాల ఏర్పాటూ... అన్నీ ప్రత్యేకమే.

ఈ ఊరు పిల్లలకోసం... పేరు 'నిశ్చింత'!





ఆ అబ్బాయి పేరు జోసెఫ్. ఆటిజంతో బాధపడుతున్నాడు. ప్రీతికి డౌన్స్ సిండ్రోమ్. వీళ్లతో పాటుగా ఈ గ్రామంలో ఉన్న మరో ఎనభైఎనిమిది మంది పిల్లలూ ఏదో ఒక మానసిక సమస్య ఉన్నవారే. వీళ్లకు చికిత్స ఇప్పిస్తున్నా... తమ తర్వాత ఎవరు చూస్తారు.. ఎక్కడికి వెళ్తారనే బెంగ ఆ తల్లిదండ్రుల్ని వేధించని రోజు లేదు. ఆ బాధలోంచి పుట్టిన పరిష్కారమే నిశ్చింత గ్రామం. ఈ పిల్లల వ్యక్తిగత అవసరాలకు తగినట్లుగా సకల సదుపాయాలతో, వంద ఇళ్లతో నిర్మించిన ఈ గ్రామం కేరళలోని పాలక్కాడ్ జిల్లా, లక్కిడికి దగ్గర్లో ఉంటుంది. పద్నాలుగు ఎకరాల్లో పచ్చని చెట్లూ, వరి పొలాల మధ్య కనిపించే ఈ ప్రశాంతమైన గ్రామం ఏర్పాటు వెనుక ఓ కథే ఉంది. 'మా అందరి పిల్లల సమస్యా ఒక్కటే. మేమంతా నెలకోసారి ఐకాన్స్ అనే థెరపీ కేంద్రంలో కలిసేవాళ్లం. ఒకరి బాధల్ని మరొకరికి చెప్పుకుంటూనే పిల్లలకోసం మేం చేస్తున్న ప్రయత్నాల్నీ పంచుకునేవాళ్లం. అయితే మా తర్వాత పిల్లలు ఏమవుతారనే బెంగతోపాటు.. వాళ్లలో కాస్తైనా మార్పు వచ్చి, ఎంతో కొంత సంపాదించుకోగలిగితే బాగుండనే ఆశా మాలో ఉండేది. మేమంతా ఒక్కచోట ఉంటే అది ఇంకా సులువవుతుందనీ అనిపించింది. మా ఆలోచనను ఆచరణలో పెట్టేందుకు తలా కొంచెం వేసుకుని పాలక్కాడ్‌కు దగ్గర్లో అయిదు ఎకరాల్లో స్థలాన్ని కొన్నాం. క్రమంగా పద్నాలుగు ఎకరాలకు విస్తరించాం. అలా యాభై ఇళ్లు, యాభై ఫ్లాట్లు ఉన్న అయిదు అపార్ట్‌మెంట్లు, కేర్ హోమ్‌లతో నిశ్చింత గ్రామం రూపుదిద్దుకుంది' అంటూ వివరిస్తారు ఇక్కడ ఉంటున్న తల్లిదండ్రులు.

అన్ని సదుపాయాలతో...

ఈ నిశ్చింత గ్రామంలో విల్లా, ఫ్లాట్ ఏదైనా సరే... ఆ పిల్లల అవసరాలనీ, ఆరోగ్యపరిస్థితినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని అన్ని రకాల సదుపాయాలతో నిర్మించారు. చుట్టూ పచ్చని చెట్లూ, వరి పొలాలతో కనిపించే ఈ గ్రామంలో పిల్లల్ని రోజూ వాకింగ్‌కు తీసుకెళ్లేందుకు ప్రత్యేక ట్రాక్ కూడా ఉంటుంది. వాళ్ల అవసరాలు చూసేందుకు పద్నాలుగుమంది కేర్‌టేకర్లూ, మందులూ ఇతర వస్తువులూ తెచ్చిచ్చేందుకు సహాయకులూ, సెక్యూరిటీ సిబ్బందితోపాటు వైద్యుడూ ఉంటారు. శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ట్రైనర్లూ వస్తారు. అలాగే అందరికీ కలిపి ఒకే కిచెన్, డైనింగ్‌హాలు ఉంటే... పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుగుణంగా పోషకాహారాన్ని అందించేందుకు షెఫ్‌లనూ నియమించుకున్నారు. 'ఇక్కడున్న అపార్ట్‌మెంట్లలో లిఫ్ట్‌తోపాటు పిల్లల్ని సులువుగా తీసుకెళ్లేందుకు ర్యాంప్ కూడా ఉంటుంది. ఈ గ్రామ నిర్మాణంలో ప్రతి తల్లీతండ్రీ భాగస్వాములే కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ఇక్కడ యజమానే. ఇలా ఉండేవాళ్లు అదనంగా భోజనానికీ, వాళ్ల చికిత్సకూ, శిక్షణకూ డబ్బులు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, మిగతా ఖర్చులు తగ్గేలా సోలారు విద్యుత్తు, బయోగ్యాస్ ప్లాంట్, వర్షపునీటిని భద్రపరచడం, కూరగాయల్ని పండించుకోవడం... ఇలా ఎన్నో చేస్తున్నాం. ఇక, ఈ పిల్లలకు భవిష్యత్తులో ఏదో ఒక ఉపాధి చూపించేందుకు నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ అసిస్టెడ్ లివింగ్ అండ్ స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ పేరుతో శిక్షణా కేంద్రాన్నీ ఏర్పాటు చేసి సబ్బుల తయారీ, బేకింగ్, బ్లాక్‌ప్రింటింగ్, టైలరింగ్, పెయింటింగ్, పేపర్ ఆర్ట్, ఫుడ్‌ప్యాకింగ్, డీటీపీ... వంటి ఎన్నో అంశాలను నేర్పించేలా చూస్తున్నాం. అవి కాకుండా వాళ్లకు నిత్యం యోగా, మ్యూజిక్ థెరపీ, ఆటలు... వంటివీ ఉంటాయి. ఇక, ఆ పిల్లలూ, వాళ్ల తల్లిదండ్రులూ కూడా తీరికవేళల్లో వ్యవసాయం, తోటపని వంటివి చేస్తూ ఉపాధి పొందేలానూ ప్రోత్సహిస్తున్నాం. పండగలన్నీ కలిసి జరుపుకోవడం, అప్పుడప్పుడూ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం... ఇలా తల్లిదండ్రులంతా వ్యక్తిగత సరదాలను వదులుకోకుండానే తమ పిల్లల్ని చూసుకుంటూ ఆనందంగా ఉంటారిక్కడ. ఒకవేళ పెద్దవాళ్లు కాలంచేస్తే వాళ్ల ఇంటిని అద్దెకు ఇచ్చి, ఆ పిల్లల్ని పునరావాస కేంద్రానికి తరలించేలా చూస్తాం. ఇవన్నీ సక్రమంగా జరిగేందుకు ప్రత్యేకంగా కమిటీని ఏర్పాటు చేశాం' అంటూ వివరిస్తారు ఇక్కడి సొసైటీ సెక్రటరీ జినేశ్ జోసెఫ్.

– జయన్ కోమత్, ఈటీవీ భారత్, కేరళ



పరిశోధన



ఫైబర్ ఒక్కటే సరిపోదు మరి!

నడి వయసు తర్వాత చాలామందిని మలబద్ధకం తీవ్రంగా వేధిస్తుంది. ఆ ఒక్కటి చాలు, సకల రోగాలూ తలుపుతట్టేస్తాయి. ఈ సమస్యకు 'పీచు పదార్థం' తిరుగులేని పరిష్కారమనే మాట ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినిపించేదే. అందులోని నిజానిజాల్ని నిర్ధరించేందుకు అమెరికాలోని 'మాస్ జనరల్ బ్రిగమ్' పరిశోధనా సంస్థ శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 96 వేలమందిపైన... 12 ఏళ్లపాటూ పరిశోధనలు చేశారు. రోగుల ఆహార పద్ధతుల్ని లోతుగా పరిశీలించారు. ఆ పద్ధతుల్ని మెడిటరేనియన్ (కాయగూరలతోపాటూ ధాన్యాలూ కొవ్వులతో కూడుకున్నది), ప్లాంట్ బేస్డ్ (పూర్తి శాకాహారం), లో-కేలరీ ఫైబర్ (పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నది), ఇన్ఫ్లమేటరీ ఫుడ్ (వేపుళ్లు ఎక్కువగా ఉన్నది)... అంటూ నాలుగు రకాలుగా విభజించారు. అందరూ అనుకుంటున్నట్టు కాక 'తక్కువ కేలరీలూ ఎక్కువ ఫైబర్' ఉన్న ఆహారంతో పోలిస్తే, అన్నీ సమతులంగా ఉన్న మెడిటరేనియన్ ఆహారమే మలబద్ధకాన్ని సమర్థంగా అడ్డుకోగలదని శాస్త్రవేత్తలు సోదాహరణంగా చెబుతున్నారు.



ఒత్తిడా... ఇలా నడవండి!

ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు, ఓ నాలుగు అడుగులు వేస్తే... కొంత ఉపశమనంగా అనిపిస్తుందని మనకు తెలుసు. 'ఆ 'కొంత'ని మరింత చేయడం ఎలా?' అనే కోణంలో పరిశోధించారు న్యూజిలాండ్‌లోని ఆక్లాండ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఎప్పట్లా కాకుండా... తలపైకెత్తి, చూపుని నేరుగా సారించి, ఛాతీని కొంత ముందుకు తెచ్చి, చేతులు ఊపుతూ నడిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుందని గుర్తించారు ఆ శాస్త్రవేత్తలు. ఈ భంగిమ మనలో ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ పెంచుతుందట. సుమారు మూడువందల మందిని ప్రయోగశాలలో రకరకాలుగా ఒత్తిడికి గురిచేసి మరీ ('ట్రైయర్ సోషల్‌స్ట్రెస్ టెస్ట్' అంటారు దీన్ని)... ఈ అభిప్రాయానికి రాగలిగారు. బాగా వంగిపోయినట్టు ఉన్నవారి నడక తీరుని కాస్త సవరించాక చాలామందిలో మేలైన ఫలితాలు కనిపించాయి. ఎన్ని ఒత్తిళ్లు ఉన్నా నిటారుగా ఆత్మవిశ్వాసంతో నడిచినవారిలో నిద్రలేమి, రక్తపోటు సమస్యలు కూడా అదుపులోకి రావడం గమనించారు. శరీర భంగిమకి మన ఉద్వేగాలని నియంత్రించే శక్తి ఉందని చెప్పే 'ఎంబాడిమెంట్ థియరీ'కి ఇదో పెద్ద ఉదాహరణ. మనకో శుభవార్త కూడా.



కూర్చునే ఉంటున్నారా?

ఇంట్లో టీవీ ముందో, ఆఫీసులో కంప్యూటర్ ఎదురుగానో గంటలకొద్దీ కూర్చునే ఉంటాం. కాలక్రమంలో ఈ అలవాటు శరీరంలో రక్తనాళాల పనితీరు మందగించేలా చేస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆ నాళాల పనితీరుని ఫ్లో మీడియేటెడ్ డైలేషన్ (ఎఫ్ఎండీ) పద్ధతిలో కొలుస్తారు. అది ఒక్కశాతం తగ్గినా... మనలో గుండెపోటు ప్రమాదం 13 శాతం పెరుగుతుంది. 'సరైన ఆహారంతో ఈ సమస్యను నివారించడం సాధ్యమేనా?' అన్న కోణంలో పరిశోధన సాగించారు లండన్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బర్మింగ్‌హామ్ శాస్త్రవేత్తలు. మొత్తానికి, 'ఫ్లవనాల్స్' అనే రసాయనాలు ఉన్న ఆహారానికి ఆ శక్తి అధికంగా ఉంటుందని నిపుణులు గుర్తించారు. కొకోవా పుష్కలంగా ఉండే బ్లాక్ చాక్లెట్, ఆపిల్, తేయాకు, పప్పు ధాన్యాల్లో లభిస్తాయీ ఫ్లవనాల్స్. ఆ ప్రభావాన్ని పరీక్షించడానికి, ఎక్కువసేపు కూర్చునే అలవాటు ఉన్న వందమందిని ఎంచుకున్నారు. ముందుగా అందరి ఎఫ్ఎండీని అంచనా వేశారు. ఆ తర్వాత, రెండు వర్గాలుగా విభజించి ఒక బృందానికి రోజూ కొకోవా పానీయం ఇచ్చారు. మిగతావాళ్లకి మామూలు ఆహారాన్నే అందించారు. ఫలితాలను బేరీజు వేస్తే, కొకోవా తాగినవాళ్లలోనే ఎఫ్ఎండీ (రక్తనాళాల చురుకుదనం) ఎక్కువగా నమోదైంది. అందులోని ఫ్లవనాల్స్ దీనికి కారణమని నిపుణులు తేల్చారు!

పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌కి చెక్!

ఆకుకూరలూ, పాలూ, బాదం పప్పులూ, అంజీర్ పళ్లూ... మొదలైనవి మెగ్నీషియం ఖజానాలు. మెగ్నీషియంకు పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే శక్తి కూడా ఉందంటారు అమెరికాలోని వాండర్‌బిల్ట్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే మార్గాలపైన పరిశోధన చేస్తున్న సమయంలో నిపుణులు ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. మెగ్నీషియం మన జీర్ణాశయంలోని 'కార్నోబ్యాక్టీరియమ్ మాల్టారోమేటికమ్' అనే సూక్ష్మజీవిని పెంచుతుంది. ఇది పెద్దపేగు చివర (కొలో రెక్టమ్)లోనూ విటమిన్-డి నిల్వలు పెరిగేలా చూస్తుంది. పెద్దపేగులో కణితులూ వగైరా ఏర్పడకుండా అడ్డుకునే శక్తి ఉంది విటమిన్‌కు. కాకపోతే ఇక్కడో పరిమితి ఉంది. ఎండ ద్వారా, సప్లిమెంట్ల రూపంలో అందే విటమిన్-డి పెద్దపేగు రక్షణకి పెద్దగా ఉపయోగపడదట. కార్నోబ్యాక్టీరియమ్ ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యేది మాత్రమే ఆ పనిని సమర్థంగా చేయగలదని నిర్ధారించారు పరిశోధకులు. అందుకే, ఆ బ్యాక్టీరియాను పెంచుకోడానికి ఆహారంలో మెగ్నీషియంను భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అందులోనూ, వయసు 40 దాటిన తర్వాత ఆ మోతాదును పెంచాలని గట్టిగా సిఫార్సు చేస్తున్నారు.







ఒకప్పుడు రోజూ ఉదయాన్నే టేబుళ్లు శుభ్రం చేస్తూ, టీ కాఫీలూ అందిస్తూ ఆఫీస్‌బాయ్‌గా పనిచేసిన ఓ కుర్రాడు... ప్రస్తుతం ఓ స్టార్టప్ కంపెనీకి సీఈఓ అయ్యాడు. పదోతరగతి మాత్రమే పూర్తి చేసిన ఆ అబ్బాయి- సాఫ్ట్‌వేర్ స్కిల్స్ నేర్చుకుని, ఏకంగా గ్రాఫిక్ డిజైన్ ప్లాట్‌ఫాంనే మొదలుపెట్టాడు. నెలకు నాలుగువేల రూపాయల జీతంతో పని చేసిన వ్యక్తే ఇప్పుడు రూ.కోట్లు సంపాదిస్తున్నాడు. కటిక పేదరికాన్నీ, ఎన్నో అడ్డంకుల్నీ దాటి వచ్చి 'డూగ్రాఫిక్స్' సంస్థతో తన కలల్ని సాకారం చేసుకున్న 31 ఏళ్ల దాదాసాహెబ్ భగత్ గెలుపు కథ ఇది...



నాటి ఆఫీస్‌బాయ్... నేడు కంపెనీ యజమాని!

మహారాష్ట్ర బీడ్ జిల్లాలోని సాంగ్వీ పాటన్ అనే ఒక చిన్న పల్లెటూరు భగత్‌ది. భగత్ తల్లిదండ్రులు వ్యవసాయ పనులు చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషించేవాళ్లు. రెక్కాడితేగానీ డొక్కాడని బతుకులతో కాలం వెళ్లదీసేవాళ్లు. చెరకు ఎక్కువగా పండే ఆ ప్రాంతంలో కేవలం ఆరు నెలలు మాత్రమే పని ఉండేది. అలాంటి పరిస్థితుల్ని చూస్తూ పెరిగిన భగత్- ఎలాగైనా జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించాలనే తపనతో ఉండేవాడు. ఊళ్లోనే పదో తరగతి పూర్తిచేశాడు. ఇంకా చదువుకోవాలని ఉన్నా అందుకు పేదరికం అడ్డొచ్చింది. చేసేదేం లేక ఐటీఐ డిప్లొమా చేశాడు. కానీ పనుల్లేక ఇంటి పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా మారింది. కుటుంబ భారం మొత్తం భగత్ మీదే పడింది. దీంతో చిన్న ఉద్యోగమైనా దొరక్కపోతుందా అన్న ఆశతో పుణెకి బయలుదేరాడు. కానీ అప్పుడే మొదలైంది అసలైన పోరాటం. వెళ్లడమైతే వెళ్లాడు కానీ అక్కడ తెలిసినవాళ్లు ఎవరూ లేరు, ఏం చేయాలో తెలియదు. హాస్టల్లో ఉండి రోజూ ఉద్యోగం కోసం కాళ్లు అరిగేలా తిరిగాడు. అప్పుడే ఇన్ఫోసిస్‌లో ఆఫీస్‌బాయ్ పని ఉందని తెలిసి వెళ్లాడు. నెలకు రూ.నాలుగు వేల జీతంతో పనిలో కుదిరాడు. రోజూ ఉద్యోగులకు మంచి నీళ్లూ, టీ, కాఫీలూ అందిస్తూ ఉండేవాడు. వేల రూపాయల జీతం అందుకుంటున్న ఆ ఉద్యోగుల్ని చూస్తుంటే భగత్‌కి కాస్త అసంతృప్తిగా అనిపించేది. తానూ వాళ్లలా ఓ మంచి ఉద్యోగం చేయలేకపోతున్నాననే బాధ మనసును తొలిచేది. కానీ ఆ ఆలోచనలే... అతని తొలి విజయానికి ప్రేరణ అయ్యాయి.

రాత్రుళ్లలో నేర్చుకున్నాడు...

చిన్నప్పటి నుంచీ యానిమేషన్స్ అంటే భగత్‌కి ఆసక్తి. ఆ ఇష్టాన్నే టాలెంట్‌గా మార్చుకుందామని నిర్ణయించుకున్నాడు. దీంతో పగటి పూట ఉద్యోగం చేస్తూనే, రాత్రిపూట యానిమేషన్ కోర్సులు పూర్తిచేశాడు. ఆ తర్వాత మొత్తం దీని మీదనే దృష్టిపెట్టి డిజైన్ అండ్ గ్రాఫిక్స్ కంపెనీల్లో పనిచేశాడు. ఎప్పటికప్పుడు కంప్యూటర్ స్కిల్స్ పెంచుకుంటూ వచ్చాడు. అప్పుడే అతనికో ఆలోచన వచ్చింది. యూజర్లు సులువుగా వాడుకునేలా గ్రాఫిక్ టెంప్లేట్స్‌తో ఓ ప్లాట్‌ఫాం తీసుకురావాలనుకున్నాడు. దాని మీద రకరకాల ప్రయోగాలూ చేశాడు. అన్నీ అనుకున్నట్టే జరిగితే అది జీవితం ఎందుకవుతుంది. ఓ చక్కని ఐడియాతో ముందుకెళ్లాలనుకుంటున్న సమయంలో... భగత్‌కి పెద్ద ప్రమాదం జరిగింది. బైక్ యాక్సిడెంట్ అవడంతో చాలా గాయాలయ్యాయి. దీంతో కొంతకాలం ఇంటిపట్టునే ఉండాల్సి వచ్చింది. కానీ లక్ష్య సాధన మీదున్న తపన భగత్‌ని కుదురుగా ఉండనివ్వలేదు. పూర్తిగా కోలుకోకపోయినా పని మీద దృష్టి పెట్టాడు. యానిమేషన్ సర్వీసెస్ అందించే 'నింతా మోషన్' వెబ్‌సైట్‌ని మొదలుపెట్టాడు. ఆ చిన్న ప్రయత్నమే అనుకున్న ఫలితాన్ని అందించడంతో- మరింత ఉత్సాహంగా ముందుకెళ్లాడు భగత్.

స్టార్టప్ పెట్టాడు...

మార్కెటింగ్‌లో యానిమేషన్స్ యాడ్స్ కోసమూ... సోషల్ మీడియాలో యూట్యూబ్ థంబ్‌నెయిల్స్, వీడియోలూ, పోస్టుల్లాంటి వాటికీ... ఇంకా విజువల్ కంటెంట్‌కీ, వెబ్‌సైట్ డిజైనింగ్‌కీ... యూజర్లు సులభంగా ఉపయోగించుకునేలా గ్రాఫిక్ టెంప్లేట్స్‌తో ఓ వేదికను తయారుచేశాడు. 'డూగ్రాఫిక్స్' పేరుతో 2020లో ఈ స్టార్టప్‌ని మొదలుపెట్టాడు. అప్పటివరకూ ఒకరకమైన కష్టాలు ఉంటే కొవిడ్ కొత్త కష్టాల్ని తెచ్చి పెట్టింది. పుణె నుంచి మళ్లీ ఊరికి వెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా, తన లక్ష్యాన్ని చేరడానికి వాటినీ తనకు తగ్గట్టు మార్చుకునే భగత్- ఊళ్లో ఉన్న యువకులందరినీ ఓ చోటకు చేర్చాడు. తన స్టార్టప్‌లో వాళ్లందరినీ ఉద్యోగులుగా నియమించుకున్నాడు. ఊరికి దూరంగా పశువుల కొట్టంలో మళ్లీ డూగ్రాఫిక్స్ ఆఫీసును ప్రారంభించాడు. ఈ వెబ్‌సైట్‌కి వేలాదిమంది యూజర్లు వచ్చారు. మార్కెట్లో మంచి పేరూ వచ్చింది. 'షార్క్ ట్యాంక్ ఇండియా సీజన్3'లో భగత్ స్టార్టప్ కంపెనీలో ఏంజెల్ ఇన్వెస్టర్స్ కూడా పెట్టుబడి పెట్టారు. అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ ప్రస్తుతం కోట్ల రూపాయల కంపెనీ అయింది. 'మారుతున్న టెక్నాలజీకి తగ్గట్టు అప్‌డేట్ అయితేనే మార్కెట్లో నిలబడగలం' అన్నమాటను బలంగా నమ్ముతూ- కృత్రిమ మేధ మీద ఫోకస్ చేశాడు భగత్. ప్రస్తుతం ఏఐని ఉపయోగించి, 'మహాభారతం' వెబ్‌సిరీస్‌ను తీస్తున్నాడు. 'నేను చేయలేను' అన్న ప్రతికూల భావనను 'నేను చేయగలను' అన్న సానుకూల భావనగా మార్చుకుంటే ఎంత పెద్ద లక్ష్యాన్నయినా సాధించొచ్చంటూ తన విజయ రహస్యాన్ని చెబుతాడు భగత్. ★





దాగుడుమూతలు

సెలవు రోజు కావడంతో చెల్లితో కలిసి బోటింగ్‌కి వెళ్లాడు హరి. అయితే, కింద వరసలో ఉన్న బొమ్మలు ఈ చిత్రంలో దాగున్నాయి. అవి ఎక్కడున్నాయో వెతికి పట్టుకోండి మరి.





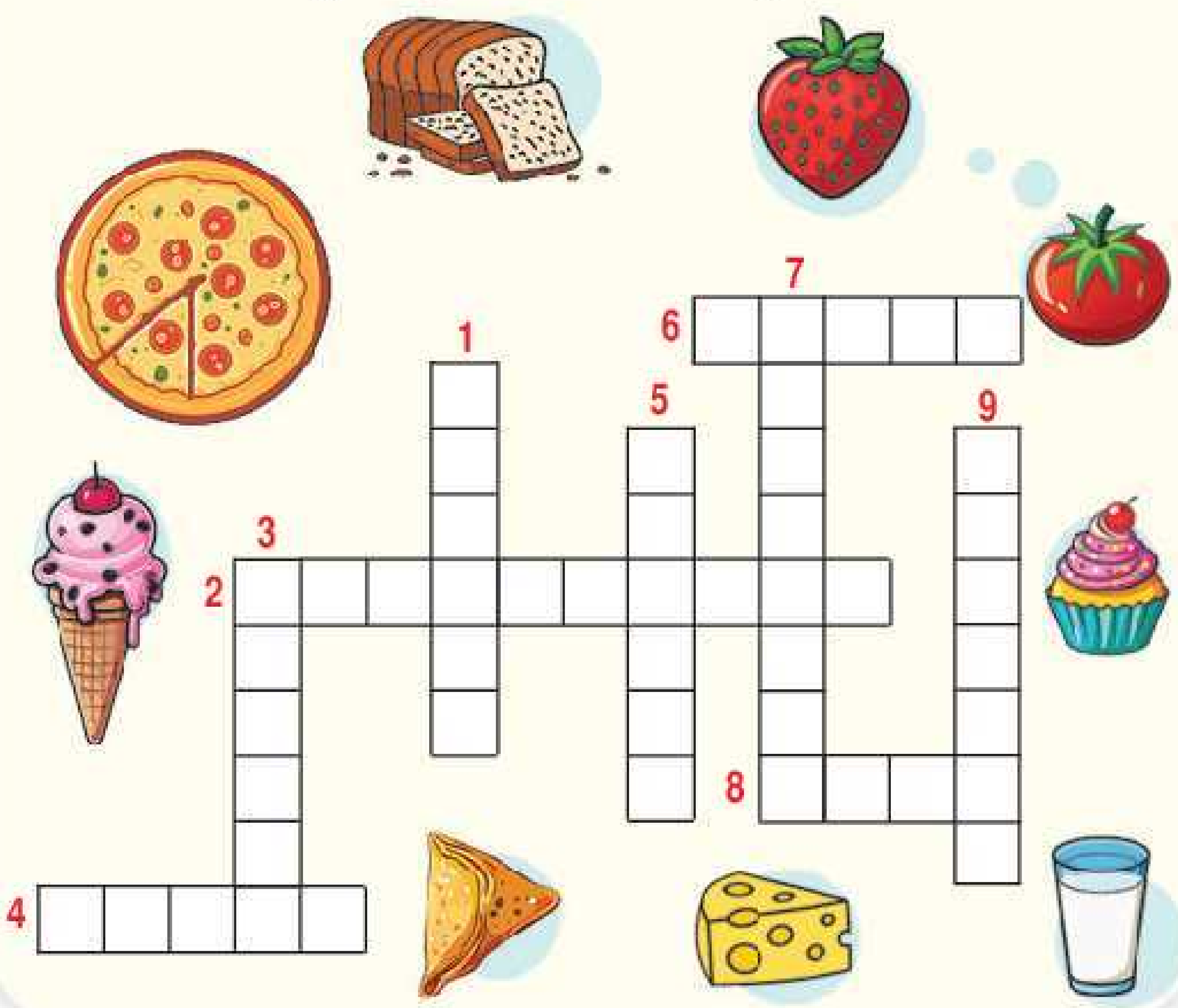
చెప్పగలరా?

పాప ఎంచక్కా పియానో నేర్చుకుంటోంది కదూ! ఈ చిత్రంలో ఆంగ్ల అక్షరం 'A'తో మొదలయ్యే వస్తువులూ, అంశాలూ కొన్ని ఉన్నాయి. అవేంటో చెప్పండి చూద్దాం.



సాధించగలరా?

ఇచ్చిన ఆహార పదార్థాల బొమ్మల ఆధారంగా.. వాటి ఆంగ్ల పేర్లను ఖాళీ గడుల్లో నింపగలరా?



గప్‌చుప్

పిల్లలంతా సరదాగా పిక్నిక్‌కి వెళ్లారు కదూ! బొమ్మను బాగా గమనించి, కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. చిత్రంలో అక్కడక్కడా గ్లాసులున్నాయి. మొత్తం ఎన్ని ఉన్నాయో లెక్క తెలిసిందా?
2. బొమ్మలో ఒక దగ్గర తాడు ఉంది. మీకు కనిపించిందా?
3. విత్తనాలు బయట ఉండే ఫ్రూట్ ఒకటుంది. అదేంటబ్బా?
4. పప్పీకి ఆకలి అవుతోంది. దాని ఆహారమేమో ఎక్కడో పడిపోయింది. మీకేమైనా కనిపించిందా?
5. బొమ్మలో ఒక పొరపాటు ఉంది. మీరు గుర్తించారా?



దారి కనుక్కోండి

కిట్టూ హోంవర్క్ రాయకపోవడంతో, వాళ్లమ్మ తన బొమ్మలన్నీ తీసి దాచేసింది. అవి ఎక్కడున్నాయో చూపి, ఆ నేస్తానికి మీరు సాయం చేయరూ!



అది ఏది?

రంగు గడిలో ఉన్న బొమ్మను పోలి ఉన్నది ఏదో చెప్పగలరా?





ఏముంది.. ఏమీ లేదు!

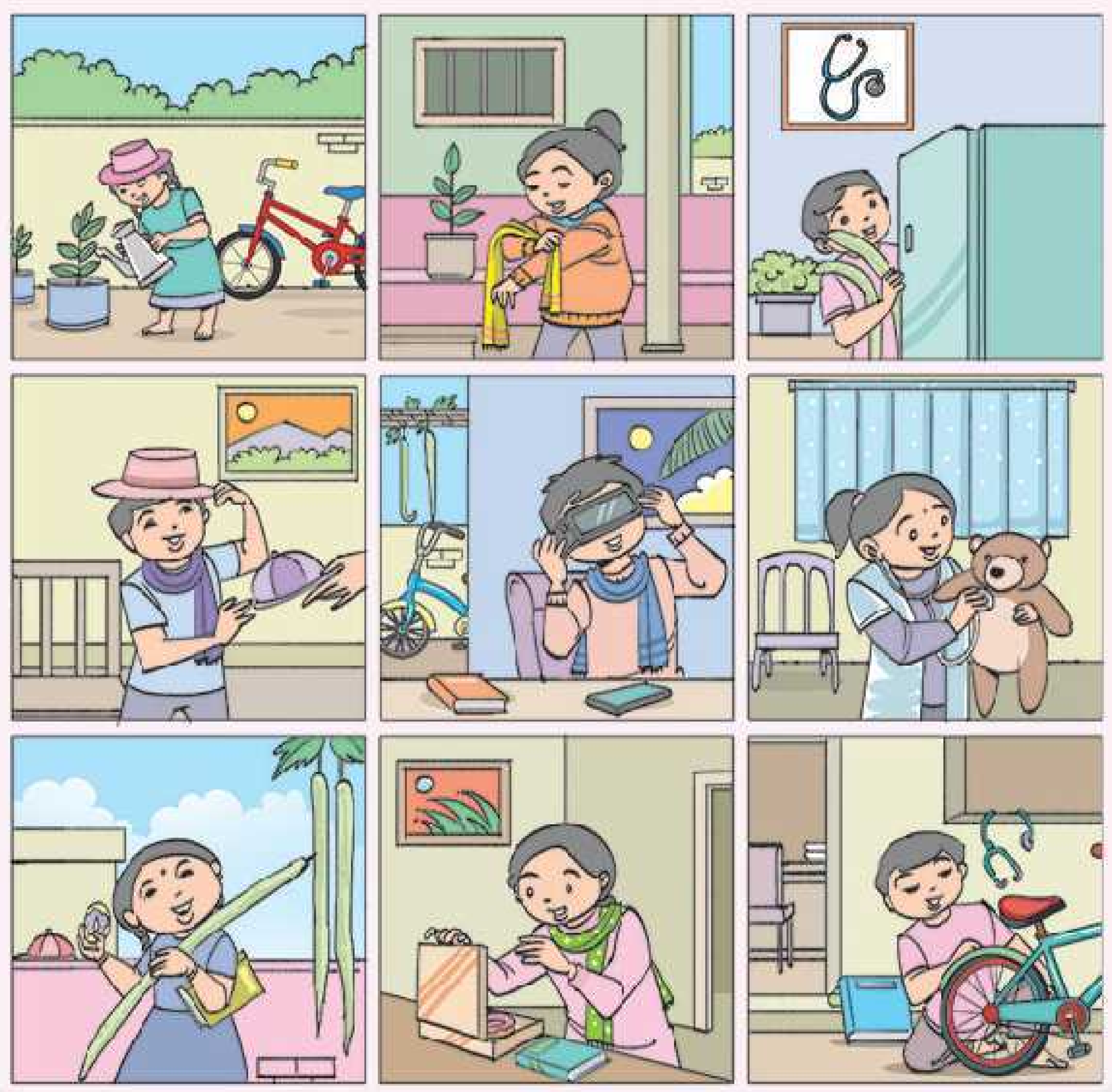
ఒక ఊరిలో రామయ్య అనే నిరుపేద వ్యక్తి ఉండేవాడు. రోజూ అడవికి వెళ్లి, ఎండిపోయిన కట్టెలు ఏరుకొచ్చి అమ్మేవాడు. ఒకరోజు అతడికి చాలా కట్టెలు దొరికాయి. మోపు కాస్త పెద్దది కావడంతో ఒక్కడే దాన్ని ఎత్తి నెత్తిన పెట్టుకోలేకపోయాడు. చేసేది లేక



సహాయం కోసం దిక్కులు చూడ సాగాడు. ఇంతలో పుల్లయ్య అనే వ్యక్తి అటుగా వచ్చాడు. ప్రతి పనిలోనూ ఏదో ఒక ప్రయోజనం ఆశించే స్వభావం అతడిది. పుల్లయ్యను చూడగానే.. 'సమయానికి వచ్చావు. ఈ మోపును కాస్త ఎత్తి నా నెత్తిన పెట్టు' అన్నాడు రామయ్య. 'అలాగే ఎత్తుతాను కానీ, సహాయానికి ప్రతిగా నాకు ఇచ్చేందుకు నీ దగ్గర ఏముంది?' అంటూ ప్రశ్నించాడు పుల్లయ్య. 'ఏమీ లేదు' అని జవాబిచ్చాడు రామయ్య. 'సరే అయితే..' అంటూ మోపు ఎత్తి.. 'నీ దగ్గర ఉన్నదేదో ఇచ్చేస్తే ఇక నేను వెళ్లిపోతా' అడిగాడు పుల్లయ్య. 'ముందే చెప్పా కదా.. ఏమీ లేదు అని..' రెట్టించాడు రామయ్య. 'నేను కాదనలేదు కదా.. ఆ ఏమీ లేదు అనేదే ఇటు పడెయ్యి..' అంటూ కాస్త గట్టిగా అడిగాడు పుల్లయ్య. 'నా దగ్గర ఏమీ లేదన్నాను కానీ, ఏమీ లేదు అనే వస్తువు ఉన్నదన లేదు' వివరణ ఇచ్చాడు రామయ్య. 'అదంతా నాకు తెలియదు.. నీ దగ్గర ఏమున్నదంటే.. 'ఏమీ లేదు' అన్నావు. అదైనా ఇవ్వు, లేకపోతే నీ కట్టెల మోపునైనా ఇవ్వు' అని దబాయించాడు పుల్లయ్య. 'నీ సంగతి ఊళ్లోనే తేల్చుకుందాం.. పద' అంటూ పుల్లయ్యను గ్రామాధికారి దగ్గరకు తీసుకెళ్లాడు రామయ్య. ఆయన ఇద్దరి వాదనలూ విని.. 'నువ్వు ఈ రామయ్యకు సహాయం చేసినప్పుడు ఏం అడిగావు?' అని పుల్లయ్యను ప్రశ్నించాడు గ్రామాధికారి. 'కట్టెల మోపు ఎత్తితే, నాకు ఇచ్చేందుకు నీ దగ్గర ఏముందని అడిగాను. ఏమీ లేదు అన్నాడతను..' అని జవాబిచ్చాడు పుల్లయ్య. 'మరి పని అయ్యాక రామయ్య నీకు ఇచ్చిందేమిటి?' అని గ్రామాధికారి అడగ్గా.. 'ఏమీ లేదు' అంటూ నాలుక కరుచుకున్నాడు పుల్లయ్య. 'అంటే నువ్వు అడిగిందే ఇచ్చాడన్నమాట. అయినా, కట్టెలమోపు ఇవ్వమని దబాయిస్తున్నావెందుకు ఇంకా? మరోసారి ఇలా ఎవరినైనా మోస గించాలని చూస్తే శిక్ష తప్పదు' అంటూ హెచ్చరించాడు గ్రామాధి కారి. దాంతో క్షమాపణ కోరి అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడు పుల్లయ్య.

పోలికలేంటి?

ఈ బొమ్మలో అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా కొన్ని పోలికలున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. అయిదు 2. బుట్ట హ్యాండిల్‌గా తాడు 3. స్ట్రాబెర్రీ 4. పొదలో ఎముక 5. జారుడు బల్లపైన మెట్లు.

పోలికలేంటి?: **అడ్డం:** కుండీ, కుర్చీ, పుస్తకం; **నిలువు:** టోపీ, స్కార్ఫ్, స్టెతస్కోప్; **ఐమూలగా:** పొట్లకాయలు, సైకిల్.

దాగుడుమూతలు: పడవ పక్కనున్న నీటి నురగలో బాతు, పాప టోపీ అంచులో బూమరాంగ్, గట్టు దగ్గరున్న మొక్కలో రాకెట్, కుక్క చెవిగా మౌస్, బ్యాగు హ్యాండిల్‌గా హెయిర్‌బ్యాండ్, నీళ్లలో ఆకుగా విసనకర్ర, చెట్టు కాండంపైన ఐస్‌క్రీమ్, పడవ మీద బ్యాటు.

అది ఏది?: 3

చెప్పగలరా?: Arrow, Apple, Aim board, Angry bird, Alphabets, Aeroplane, Aquarium.

సాధించగలరా?: 1. TOMATO 2. STRAWBERRY 3. SAMOSA 4. BREAD 5. CHEESE 6. PIZZA 7. ICECREAM 8. MILK 9. CUPCAKE.



మష్రూమ్- మటర్ మసాలా కూర

కావలసినవి: పుట్టగొడుగులు: అరకేజీ, పచ్చిబఠాణీ: కప్పు, నూనె: రెండు చెంచాలు, జీలకర్ర: చెంచా, ఉల్లిపాయ: ఒకటి, టొమాటోలు: రెండు(పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి), సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి పలుకులు: చెంచా, అల్లం తురుము: చెంచా, పచ్చిమిర్చి: మూడు, కసూరీమేథీ: చెంచా, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు, పసుపు: పావు చెంచా, కారం: చెంచా, దనియాలపొడి: చెంచా, గరంమసాలా: చెంచా, ఉప్పు: రుచికి తగినంత.

తయారీ విధానం: పుట్టగొడుగులని శుభ్రం చేసుకుని తరిగి పెట్టుకోవాలి. కడాయిలో నూనె వేసి వేడెక్కాక జీలకర్ర, ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇందులోనే వెల్లుల్లి పలుకులు, అల్లం తురుము, పచ్చిమిర్చి వేసి పచ్చివాసన పోయేంత వరకూ వేయించుకోవాలి. అందులో టొమాటో పేస్ట్, పసుపు, ఉప్పు, కారం, కసూరీమేథీ, దనియాలపొడి వేసి మూతపెట్టి కాసేపు మగ్గనివ్వాలి. నూనె పైకి వచ్చాక అందులో పచ్చి బఠాణీ, పుట్టగొడుగులు, కప్పు నీళ్లు వేసి మూతపెట్టి దగ్గరకు వచ్చాక గరంమసాలా వేసి ఐదునిమిషాలాగి దింపేయడమే.

ఫూల్‌మఖానాతో...

కావలసినవి: ఫూల్‌మఖానా: రెండు కప్పులు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్: చెంచా, ఫ్రెష్ క్రీం: చెంచా, కారం: చెంచా, దనియాలపొడి: చెంచా, గరంమసాలా: చెంచా, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు, నూనె: మూడుటేబుల్‌స్పూన్లు, నెయ్యి: చెంచా, జీలకర్ర: అరచెంచా, ఉప్పు: రుచికి తగినంత, గ్రేవీ కోసం: ఉల్లిపాయ: ఒకటి, టొమాటోలు: రెండు, జీడిపప్పులు: పది, ఎండుమిర్చి: రెండు, మిరియాలు: పావుచెంచా, సోంపు: అరచెంచా.



తయారీ విధానం: చెంచా నెయ్యి వేసి ఫూల్‌మఖానాని దోరగా వేయించుకోవాలి. వేరొక కడాయిలో చెంచా నూనె వేసి టొమాటోలూ, ఉల్లిపాయముక్కలని మగ్గించుకోవాలి. వీటితోపాటు జీడిపప్పులు, ఎండుమిర్చి, మిరియాలు, సోంపు కూడా తీసుకుని అన్నింటినీ మిక్సీలో మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. కడాయిలో మిగిలిన నూనె వేసుకుని జీలకర్ర వేసి వేగాక అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చివాసన పోయేలా వేయించుకోవాలి. ఇందులోనే రుబ్బి పెట్టుకున్న టొమాటో పేస్ట్ వేసి చిన్నమంటపైన ఉడకనివ్వాలి. ఉప్పు, కారం, దనియాలపొడి, గరంమసాలా వేసి దగ్గరయ్యాక అరకప్పు నీళ్లు పోసి మూత పెట్టేయాలి. నూనె పైకి వస్తున్నప్పుడు ఫూల్‌మఖానా, కొత్తిమీర, క్రీం వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడకనిస్తే ఫూల్‌మఖానా మసాలా కూర రెడీ.

ఊరించే మసాలా కూరలు!

గ్రేవీతో చేసే మసాలా కూరలు చూడగానే నోరూరిస్తాయి... అంతేనా కాస్త ఘాటుగా, మరికాస్త కమ్మగా ఉండే ఈ మసాలా కూరలు రుచిలోనూ అద్భుతంగా ఉంటాయి. పుట్టగొడుగులు, గుడ్డు, ఆలు, ఫూల్‌మఖానా వేటికైనా మసాలా రుచులు అద్ది చేశామా... ఒకసారి తింటే మళ్లీమళ్లీ తినాలనిపించేలా ఉంటాయి...



ఆలూతో...

కావలసినవి: నూనె: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, జీలకర్ర: చెంచా, ఉల్లిపాయ: ఒకటి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు: ఐదు, అల్లం: చిన్నముక్క, పచ్చిమిర్చి: రెండు, పసుపు: అరచెంచా, కారం: చెంచాన్నర, జీలకర్రపొడి: చెంచా, దనియాలపొడి: చెంచాన్నర, ఉప్పు: రుచికి తగినంత, టొమాటో గుజ్జు: కప్పు, పెరుగు: అరకప్పు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు, కసూరీమేథీ: చెంచా, వెన్న: టేబుల్ స్పూన్, ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు: మూడు.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌పైన కడాయిపెట్టి నూనె వేసి వేడెక్కాక జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడనివ్వాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. ఇందులో పసుపు, చెంచా దనియాలపొడి, జీలకర్రపొడి, అరచెంచా కారం, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి టొమాటో గుజ్జుని వేసుకోవాలి. అది బాగా ఉడికి నూనె వేరవుతున్నప్పుడు గిలకొట్టిన పెరుగు వేసి మరో మూడు నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. ఈలోపు వేరొక కడాయిని స్టవ్‌పైన పెట్టి, వెన్న వేసి వేడెక్కాక, ఉడికించిన బంగాళాదుంప ముక్కలు, మిగిలిన కారం, దనియాలపొడి, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి దుంపలని బాగా వేయించుకోవాలి. ఆ ముక్కలని ఉడుకుతున్న టొమాటో గుజ్జులో వేసి కలుపుకోవాలి. చివరిగా కసూరీమేథీ, కొత్తిమీర తరుగు వేసి దింపుకుంటే రుచికరమైన ఆలూ మసాలా కర్రీ సిద్ధం.

ఆఫ్ఘనీ ఎగ్ మసాలా కర్రీ

కావలసినవి: నూనె: పావుకప్పు, జీడిపప్పులు: పది, పచ్చిమిర్చి: నాలుగు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు: పది, కరివేపాకు రెబ్బలు: రెండు, ఉల్లిపాయలు: రెండు, షాజీరా: అరచెంచా, లవంగాలు: రెండు,యాలకులు: మూడు, దాల్చినచెక్క: చిన్నముక్క, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత, పసుపు: అరచెంచా, పెరుగు: రెండు చెంచాలు, ఫ్రెష్ క్రీం: రెండు చెంచాలు, గరంమసాలా: చెంచా, ఉడికించిన గుడ్లు: ఆరు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు.

తయారీ విధానం: కడాయిలో రెండు చెంచాల నూనె వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, జీడిపప్పులు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, పచ్చిమిర్చి వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. మిక్సీలో వీటితోపాటు కొత్తిమీర కూడా వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కడాయిలో మరో రెండు చెంచాల నూనె వేసి షాజీరా, లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చినచెక్క వేసి మంచి వాసన వచ్చేంతవరకూ ఉండీ, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించుకోవాలి. ఇందులో రుబ్బి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ పేస్ట్ కూడా వేసి బాగా వేయించి... పెరుగు, ఫ్రెష్ క్రీం, పసుపు, ఉప్పు వేసి దగ్గరకు రానివ్వాలి. విడిగా మరొక కడాయిలో మిగిలిన నూనె వేసుకుని గుడ్లకి గాట్లు పెట్టి వేయించుకోవాలి. వీటిని గ్రేవీలో వేసుకుని గరంమసాలా వేసుకుని నిమిషం ఆగి దింపేసుకోవడమే.



రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(డిసెంబరు 14 - 20)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

శుభ ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఆదాయ మార్గాలు విస్తరిస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. సంపదల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. పని పట్ల మరింత శ్రద్ధ అవసరం. శుభప్రదమైన భవిష్యత్తుకు బాటలు పడతాయి. పనుల్లో పురోగతి ఉంటుంది. వివాదాస్పద చర్చలకు దూరంగా ఉండండి. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. సూర్య భగవానుడిని ధ్యానించండి.



వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

మనోబలంతో కొత్త పనులను ప్రారంభించండి. ముఖ్య విషయాల్లో సకాలంలో స్పందించండి. ఉద్యోగంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. సమాజానికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తారు. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. ఏకాదశంలోని శని కార్యసిద్ధిని ప్రసాదిస్తాడు. ఏదీ లోతుగా ఆలోచించకండి. విష్ణు సహస్రనామాన్ని పఠించండి.



మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

ముఖ్య వ్యవహారాల్లో మీదే విజయం. ఆలోచనలకే పరిమితం కాకండి. బలమైన ప్రణాళికతో లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. మరింత ఆత్మవిశ్వాసం అవసరం. ఉద్యోగులకు మంచి జరుగుతుంది. ఆత్మీయుల ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. వ్యాపారంలో కలిసొస్తుంది. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని పూజించండి.



కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

మనోబలంతో లక్ష్యాలను సాధిస్తారు. మరింత ఏకాగ్రత అవసరం. విజయం మీ చేరువలో ఉంది. ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ... అనే మాట అక్షరాలా నిజం అవుతుంది. ఉద్యోగులకు అధికారుల ప్రశంసలు లభిస్తాయి. వ్యాపారంలో ఉత్తమ ఫలితాలు ఉంటాయి. పరిస్థితులు అనుకూలించకపోతే, ఓ అడుగు వెనక్కి వేయండి. కీర్తి పెరుగుతుంది. సూర్యుడిని ఆరాధించండి.



సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

వ్యాపార లాభాలు అత్యుత్తమం. ఆలోచనలకే పరిమితం కావద్దు. బలమైన ప్రయత్నంతో జీవితంలో స్థిరత్వాన్ని సాధిస్తారు. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. కుటుంబ సభ్యులతో సంప్రదించి ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం వద్దు. మీ ప్రతిభను నలుగురూ గుర్తిస్తారు. వేంకటేశ్వరస్వామిని స్మరించండి.



కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

ప్రధాన లక్ష్యాల విషయంలో ముందడుగు వేస్తారు. ఉద్యోగంలో కలిసొస్తుంది. పెద్దల సాయం అందుతుంది. ప్రలోభాలకు లొంగిపోకుండా, బాధ్యతల్ని నిర్వర్తించండి. వాయిదా మనస్తత్వం పనికిరాదు. ఒత్తిడికి గురిచేసే వ్యక్తులతో జాగ్రత్త. మీ వల్ల కొందరికి మేలు జరుగుతుంది. అతి ఆవేశం మంచిది కాదు. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని అర్చించండి.



తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

విజయం గోచరిస్తోంది. అదృష్టకాలం కొనసాగుతుంది. ఆగిపోయిన పనులు కొలిక్కి వస్తాయి. ప్రయత్నాలు ఫలవంతం అవుతాయి. ప్రశంసలు అందుతాయి. వ్యాపారంలో కలిసొస్తుంది. వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. కొన్ని పరిణామాలు ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. కుటుంబానికి మేలు జరుగుతుంది. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

ఆర్థిక ఫలితాలు అనుకూలం. జన్మశుక్ర బలం ధనయోగాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. సమయానుకూలంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. కొన్ని విషయాల్లో మిశ్రమ ఫలితాలు ఉంటాయి. అయినా, నిరాశపడకండి. పట్టుదలతో వ్యవహరించి అనుకున్నది సాధిస్తారు. వివాదాస్పద విషయాల జోలికి వెళ్లకండి. వారాంతంలో శుభవార్త వింటారు. ఇష్టదైవాన్ని స్మరించండి.



ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

శుభాలు సూచితం. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారతాయి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. ఉద్యోగంలో ఎదుగుదలకు అవకాశాలు పుష్కలం. వ్యాపారంలో తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోవద్దు. పెట్టుబడులు లాభదాయకం. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో మొహమాటం వద్దు. కుజగ్రహ శ్లోకం పఠించండి.



మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

ఉద్యోగ ఫలితాలు ఆకర్షణీయం. ఏకాదశంలో ఉన్న రవి ఉన్నత స్థితిని ప్రసాదిస్తాడు. మీ ఆలోచనల్ని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి. సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోండి. కష్టానికి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. ప్రశంసలు అందుతాయి. వ్యాపారంలో కలిసొస్తుంది. ఏకాదశ రుద్రుడు లాభాల వర్షం కురిపిస్తాడు. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని పూజించండి.



కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

కార్యసిద్ధి ఉంది. ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. దైవబలం అపారం. పెద్దల ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. ప్రతిభా పురస్కారాలు అందుతాయి. భూలాభం సూచితం. స్థిరాస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. అయినా, ఆర్థిక ఫలితాలు మిశ్రమంగానే ఉంటాయి. దశమంలో శుక్రుడు సహకరించడం లేదు కాబట్టి, మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దుర్గాదేవిని ధ్యానించండి.



మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మనోబలంతో పనులను ఆరంభించండి. విజయం సిద్ధిస్తుంది. శ్రమ ఎక్కువైనా ఫలితాలు ఉంటాయి. ఉద్యోగంలో ఒత్తిడికి గురికావద్దు. ఆత్మవిశ్వాసం ముందుకు నడిపిస్తుంది. నిర్ణయాలకు కట్టుబడి ఉండండి. ఇతరుల వ్యవహారాల్లో జోక్యం వద్దు. భాగ్య శుక్రబలం శుభప్రదం. కొన్నిసార్లు, మేలు చేయబోతే కీడు జరుగుతుంది. విష్ణు సహస్రనామం పఠించండి.

పదకేళి

అడ్డం

1. ఓర్పు (3)
3. మంచు కురిసే- ఆకులు రాలే రుతువు (3)
5. గుట్టు, మర్మం, దాపరికం (3)
10. పరిణయం (3)
11. గగనం (3)
13. అగ్ని (2)
15. లవణం (2)
17. పవిత్రం (3)
19. ధరణి (3)
21. కుండ (3)
23. సంఘం, సమూహం (3)
24. అమ్మాయి పేరు... కమల లాంటిదే (3)
26. బెదురు, జంకు (3)
28. సూర్యుడు (2)
31. పుడమి (2)
32. కమలం (3)
33. నుదురు (3)
37. హేతువు, మూలం (3)
38. వస్త్రం, బట్ట (3)
39. మృత్యువు (3)

1	2		✿	3	4		✿	5	6	
✿		✿	7	✿		✿	8	✿		✿
9	✿	10			✿	11			✿	12
13		✿		✿	14	✿		✿	15	
	✿	16	✿	17			✿	18	✿	
✿	19		20	✿		✿	21		22	✿
✿	23			✿		✿	24			✿
25	✿		✿	26			✿		✿	27
28		✿	29	✿		✿	30	✿	31	
	✿	32			✿	33			✿	
✿	34	✿		✿	35	✿		✿	36	✿
37			✿	38			✿	39		

నిలువు

2. విష్ణువు (2)
4. దండన (2)
6. ఎల్ల, పొలిమేర (2)
7. కిటికీ (3)
8. వదంతి (3)
9. కోరిక, తృప్తి (3)
12. ధ్వని, శబ్దం (3)
14. లంకాధిపతి (6)
16. పరాభవం (4)
18. సూర్యుడు అస్తమించే దిక్కు (4)
19. సగం అసమ్మతి (2)
20. సత్యం, వాస్తవం (2)
21. కవిత్వం రాసేవాడు (2)
22. చేపలు పట్టే జాలం (2)
25. విషం (3)
27. భర్త ప్రాణాల కోసం యముడితో పోరాడిన సాధ్వి (3)
29. వెంట్రుక (3)
30. పరమశివుడి ఆవాసం (3)
34. కోక, శారీ (2)
35. కుసుమాలు (2)
36. భార్య (2)

సుడొకు

	5			9			4	1
9	1		4	8			3	
3	4			5				
8		2					1	4
5	9					8		7
				3			2	5
	3			2	1		8	6
4	2			6			9	

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 అ	ధ	2 రం	■	3 అం	4 జ	లి	■	5 ష	6 రా	■	7 సు
న	■	8 డి	9 సెం	బ	రు	■	10 సం	■	11 వం	12 క	ర
13 సూ	ది	■	14 చ	లి	■	15 మె	తు	16 కు	■	ర్ణ	■
య	■	17 సా	రీ	■	18 అ	ట్లు	■	19 మా	20 రు	పే	రు
■	21 స	త్య	■	22 సీ	ల	■	23 ప	రి	ణ	యం	■
24 మీ	■	25 కి	26 లో	■	27 బా	ని	స	■	మే	■	28 మం
29 పై	30 కం	■	31 హం	32 గా	మా	■	33 రు	34 తి	■	35 ప్ర	గ
■	36 చె	37 వి	■	యం	■	38 ఎ	■	39 క	ర	వా	లం
40 అ	■	41 నో	ట్లు	■	42 కం	డ	చీ	మ	■	శం	■
43 ప్ర	44 మా	దం	■	45 కుం	కు	మ	■	46 క	47 నం	■	48 గ
49 ధా	త్రి	■	50 అ	త	డు	■	51 లో	■	52 దు	ష్ట	డు
నం	■	53 ప	ది	లం	■	54 మా	న	వు	డు	■	వు

సుడొకు

2	9	7	6	8	4	1	5	3
5	1	4	2	9	3	6	7	8
6	8	3	1	5	7	9	2	4
7	2	1	9	6	8	4	3	5
8	6	9	3	4	5	2	1	7
4	3	5	7	2	1	8	9	6
9	5	2	8	7	6	3	4	1
1	7	8	4	3	9	5	6	2
3	4	6	5	1	2	7	8	9





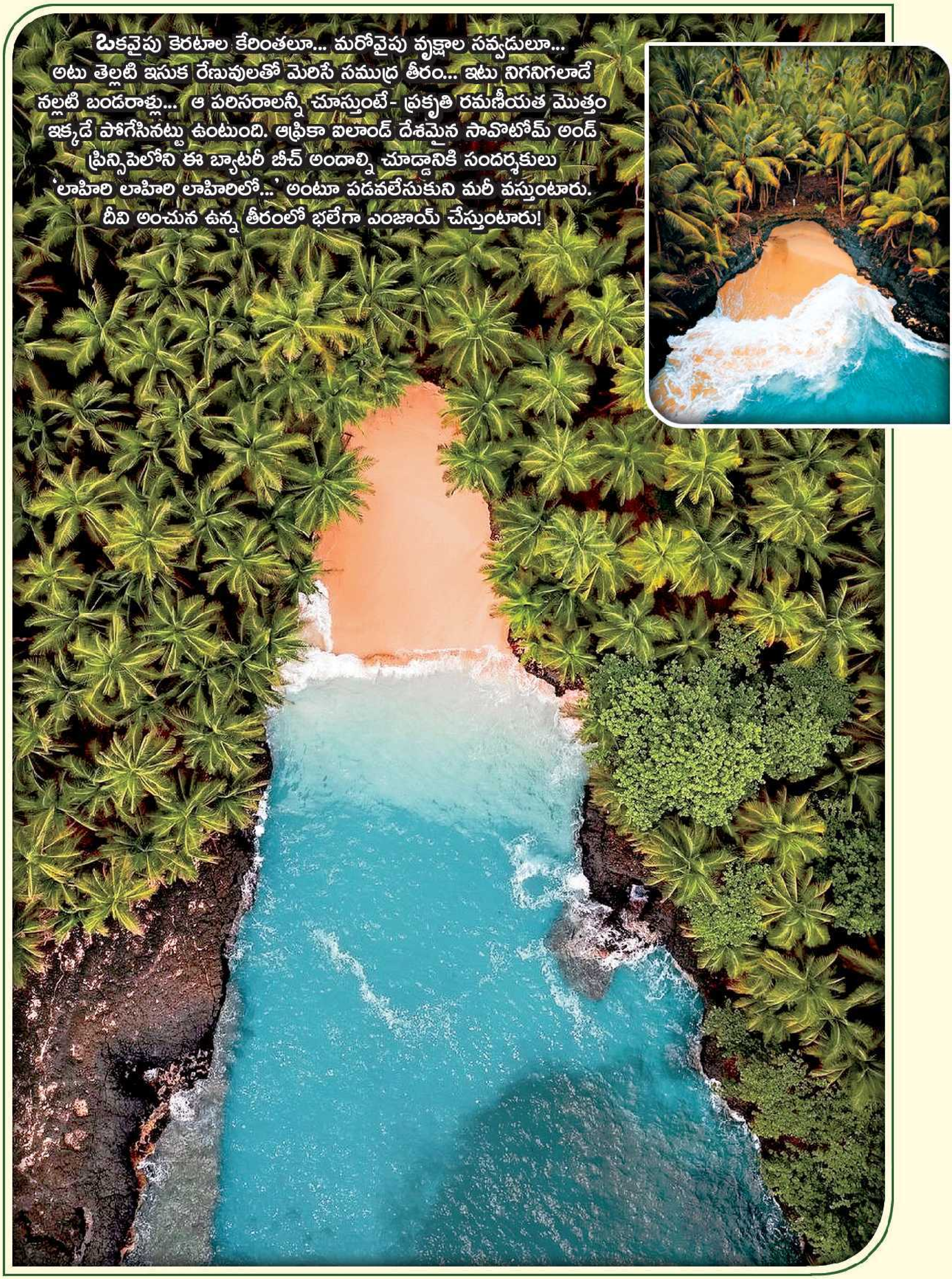
దూదితో... మది దోచేలా!








గుర్రుగా చూస్తున్న నక్క, అమాయకపు లుక్కు ఇస్తున్న పిట్ట, కళ్లు పెద్దవి చేసి బెదరగొడుతున్న పిల్లి... అన్నీ ఉన్నచోటి నుంచే ఫొటోలకు పోజులిస్తున్నట్టు కనిపిస్తున్నాయి కదూ! అసలు విషయం తెలిస్తే కచ్చితంగా ఆశ్చర్యపోతారు. ఇవన్నీ దూదితో చేసిన హైపర్ రియలిస్టిక్ బొమ్మలు మరి. రంగుల దూదిని సూదితో గుచ్చుతూ అందమైన కళాఖండాలుగా తీర్చిదిద్దారు ఆర్టిస్టులు. సన్నని దూది పోగుల్ని ఉండల్లా చుడుతూ ఓ రూపాన్ని తీసుకురావడమే కాదు, అచ్చమైన ప్రాణుల్లా కనిపించడానికి కళ్లూ, ముక్కూ, గోళ్లూ... తదితర అవయవాల్నీ అంతే సహజంగా తీర్చిదిద్దారు. ఇంత అద్భుతంగా ఉంటే, చూసినవారంతా ఈ ఫిల్టెడ్ ఆర్ట్‌కు ఫ్యాన్స్ అవకుండా ఎలా ఉంటారు చెప్పండి!



ఒకవైపు కెరటాల కేరింతలూ... మరోవైపు వృక్షాల సవ్వడులూ... అటు తెల్లటి ఇసుక రేణువులతో మెరిసే సముద్ర తీరం... ఇటు నిగనిగలాడే నల్లటి బండరాళ్లు... ఆ పరిసరాలన్నీ చూస్తుంటే- ప్రకృతి రమణీయత మొత్తం ఇక్కడే పోగేసినట్టు ఉంటుంది. ఆఫ్రికా ఐలాండ్ దేశమైన సావొటోమ్ అండ్ ప్రిన్సిపెలోని ఈ బ్యాటరీ బీచ్ అందాల్ని చూడ్డానికి సందర్శకులు 'లాహిరి లాహిరి లాహిరిలో...' అంటూ పడవలేసుకుని మరీ వస్తుంటారు. దీవి అంచున ఉన్న తీరంలో భలేగా ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు!